

ЦЕНЫ**Чай, кофе, потанцуем?**

Ценовые прогнозы отраслевых экспертов на основные продукты питания для российских потребителей

2**АКЦИЯ****Конкурс армейской байки**

В честь наступающего 23 февраля объявлен конкурс на самую веселую историю из армейской жизни

3**БУДЬ ЗДОРОВ!****Как заботиться о родных, больных деменцией**

10 советов специалистов для тех, кто ухаживает за пожилыми людьми

6

Общественно-политический еженедельник Самотлор • Экспресс

Издается с 7 мая 1993 года

№ 3/880 от 3 февраля 2017 г.

НАША ГАЗЕТА
в социальных сетяхwww.facebook.com/samotloexpresswww.vk.com/samotloexpress

Двор и интернет-сфера не заменяют врача-акушера

Вартовчанки все чаще предпочитают рожать после 30 лет. А некоторые – даже не успев окончить школу.

В Нижневартовском перинатальном центре знают цену жизни. Даже еловой. Об этом символично свидетельствуют два дерева, которым спасли жизнь во время недавней реконструкции входной группы здания роддома. Еще в 2000 году он получил золотую доску в честь присвоения титула «Больница, доброжелательная к ребенку» за внедрение программы совместного пребывания матери и ребенка с момента рождения.

В прошлом году здесь выходили 65 малышей, появившихся на свет раньше срока и с экстремально низ-

ким весом. Ежегодно специалисты перинатального центра принимают в общей сложности около 5 000 родов и знают все о женском здоровье.

Об этом и не только – наш разговор с врачом акушером-гинекологом, заместителем главного врача по акушерско-гинекологической помощи БУ «Нижневартовский окружной клинический перинатальный центр» Еленой ГОРКОЛЬЦЕВОЙ.

Продолжение на 4 стр.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Минфин России считает текущий курс рубля завышенным и предлагает девальвировать его на 10% уже в феврале этого года.

В школах Нижневартовска на этой неделе по причине эпидемии гриппа и ОРВИ был приостановлен образовательный процесс. Карантин объявлен с 31 января по 5 февраля.

Первое заседание Проектного комитета прошло в Нижневартовске. Специалистам даны поручения, по решению вопросов, связанных с реализацией приоритетных окружных проектов.

Порядка 200 единиц снегоуборочной техники ежедневно работают на дорогах и в микрорайонах города, ведут обработку проезжей части противогололедным материалом, вывозят снег на спецполигон.

Главный врач Нижневартовской городской стоматологической поликлиники и его коллеги 9 и 16 февраля выйдут на прямую связь с населением. Звонки будут принимать с 16 до 17 часов по телефону 24-13-40.

В Югре стартовал год «Марафона благоустройства поселений». Нижневартовск стал пилотной площадкой для реализации этой региональной программы.

Сначала 2017 года к административной ответственности привлечены 209 водителей за нарушение правил перевозки детей. Только за два часа недавнего рейда за нарушение правил были остановлены восемь водителей-родителей.

В Нижневартовске стартовал новый бизнес проект «Стартап – акселератор Югры». Принять участие в нем могут все желающие открыть свое дело.

В этом году эвакуацией и хранением задержанных автомобилей в Нижневартовске по итогам конкурсного отбора будет заниматься ООО «Автоклуб CAR-911».

Принять участие в реализации мероприятий, посвященных Году здоровья в Югре может каждый житель округа. Свои идеи и пожелания можно выразить на сайте Югражители.рф.

Снизить цены в России из-за падения доходов россиян планирует IKEA. Ожидается, что снижение стоимости товаров на 15-20% будет направлено на 1,8 тысячи видов товара, некоторая продукция станет ниже в цене на 40%, пишут «Ведомости».

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ВЫХОДНЫЕ**4 февраля, суббота**

температура воздуха
ночью: -13°...-17° днем: -11°...-13°
ветер: СВ 3 м/с
давление: 747 мм рт.ст.

**5 февраля, воскресенье**

температура воздуха
ночью: -13°...-17° днем: -15°...-18°
ветер: ЗЮЗ 3 м/с
давление: 759 мм рт.ст.



**«Самотлор-экспресс» принимает
БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
от населения по тел. 8 (3466) 49-13-17**

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНО

В окружной клинической больнице Нижневартовска в наступившем году планируют провести 550 высокотехнологичных операций. Это вдвое больше чем в предыдущем году и почти в семь раз больше чем в 2015 году (80 операций). Все вмешательства проводятся за счет федерального бюджета и являются бесплатными.

Для высокотехнологичной медицинской помощи применяют самые современные методы лечения, технологии клеточного уровня и генной инженерии, кроме того, имеется специальное роботизированное оборудование.

Операции проводятся при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, проблем со зрением, замене суставов имплантатами, а также при вмешательствах нейрохирургического и урологического характера.

В декабре 2016 года нижневартовская клиническая больница получила лицензию на оказание новых видов высокотехнологичной помощи по кардиологии, онкологии и эндокринологии.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ ВОЗМОЖНО

В Нижневартовске проживают 5 350 человек с онкологическими заболеваниями. Многие из них борются с болезнью уже несколько лет, но есть и те, кто узнал о проблеме лишь недавно.

Врачи отмечают ежегодное увеличение количества заболевших. Из года в год прирост составляет примерно 100 новых случаев болезни. Только за 2016 год при прохождении медкомиссий и обычных обращениях к врачам выявлено 270 случаев онкологического заболевания, сообщает интернет-портал nv86.ru. Так, в 2015 году в онкодиспансере Нижневартовска подтвердили наличие злокачественных опухолей примерно у 700 человек, а в прошлом году этот показатель вырос до 837. За 2016 год в результате этой болезни в городе умерли 350 человек, сообщает портал nv86.ru.

Самым распространенным остается рак молочной железы. В прошлом году о страшном диагнозе узнали 109 вартовчанок. Большинство из них в возрасте от 50 до 70 лет. Рак легких и дыхательных путей выявили у 97 человек, этот диагноз был поставлен 79 мужчинам и 18 женщинам. На третьем месте – рак желудка. Его диагностировали в прошлом году у 14 женщин и 31 мужчины в возрасте от 60 до 70 лет.

СПАСИБО, ДОКТОР!

В рамках акции «Спасибо, доктор!» за последний квартал 2016 года в адрес медицинского персонала Нижневартовской окружной клинической детской больницы поступило 127 благодарностей. Свое «Спасибо» пациенты могли выразить, оставив отзывы в специально отведенных ящиках, в журнале или на официальном сайте детской больницы, а также направляя в адрес Департамента здравоохранения Югры.

На очередном этапе акции «Спасибо, доктор!» лидером вновь стало хирургическое отделение, на его долю приходится 43% всех благодарностей. Также в тройку лидеров вошли травматолого-ортопедическое и офтальмологическое отделения. В целом же, акция лишний раз подтвердила: в каждом подразделении работают специалисты, в адрес которых регулярно звучат слова благодарности от пациентов.

Так, пациентка детского уроandroлогического отделения вместе с мамой поблагодарили за работу заведующего детским уроandroлогическим отделением Пищяева Евгения Владимировича.

Еще одно теплое письмо пришло в адрес целого коллектива неврологического отделения.

И будем «спорить с колеей»

ПЛАНЫ НА ЛЕТО

В Нижневартовске готовятся к предстоящему сезону ремонта дорог. В этом году планируется ликвидировать колеи и восстановить верхний слой асфальтобетонного покрытия на участках: по ул. Мира (от ул. Нефтяников до пр. Победы); по ул. М. Жукова (от ул. Мира до ул. Северной, со стороны озера); проезд к тубдиспансеру в районе Нижневартовского ГПК.

Также планируется выполнить работы по замене бортового камня по ул. Дзержинского (от ул. Мира до ул. Интернациональной) и ремонт тротуаров на улицах города. Первоочередные объекты определяют в весенне-летний период с учетом обращений горожан. Так что не упустите шанс!

Свои пожелания и предложения по ремонту указанных участков автомобильных дорог общего пользования местного значения можно направить до 15 февраля на электронную почту управления по дорожному хозяйству и благоустройству департамента жилищно-коммунального хозяйства администрации города по адресу: dor@n-vartovsk.ru.

Лыжня зовет!



МАССОВЫЙ СПОРТ

11 февраля на Комсомольском озере состоится XXXV Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России-2017». В Нижневартовске началась подготовка к массовому зимнему спортивному соревнованию.

Ежегодно в забегах принимают участие больше 2 000 вартовчан. Протяженность дистанции составит 2 км. По традиции, принять участие в соревнованиях приглашаются профессиональные спортсмены и любители зимних видов спорта в возрасте от 12 лет и старше.

Отдельно пройдут гонки для ветеранов. Для участия в мероприятии необходимо до 11 февраля обратиться в управление по физической культуре и спорту администрации города (ул. Ханты-Мансийская, 21). Для того чтобы принять участие в массовом забеге «Лыжня России», необходимо оформить справку, заверенную в медицинском учреждении (с указанием группы здоровья). Также при себе необходимо иметь паспорт либо свидетельство о рождении.

К участию в спортивных забегах (со-

гласно возрастным категориям) допускаются спортсмены, имеющие соответствующую подготовку.

Организаторам необходимо направить:

- заявку с отметкой «допущен», заверенную печатью врача врачебно-физкультурного диспансера и командирской организации (заявки заполняются в печатном варианте);
- паспорт либо свидетельство о рождении, страховой медицинский полис;
- оригинал договора о страховании несчастных случаев, жизни и здоровья при занятиях спортом.

Регистрация участников лыжного забега (спортивного и массового) пройдет 11 февраля с 9 часов 30 минут до 13 часов в здании физкультурно-спортивного комплекса «Юбилейный» (район озера Комсомольского).

Победителям и призерам «Лыжни России-2017» будут вручаться медали, кубки и дипломы Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Более подробную информацию можно получить по телефону 8 (3466) 44-39-32.

Чай, кофе, потанцуем?..

ЦЕНЫ

В Югре к середине января более чем на 2% выросли цены на картофель, репчатый лук и свежую капусту. При этом на 2,7% снизились цены на спиртное. Как отмечают отраслевые эксперты «РГ», в целом, в наступившем году неожиданных ценовых катаклизмов на продовольственном рынке ожидать не стоит. Цены, конечно, расти будут, но, в основном, гуманно. А некоторые продукты могут даже подешеветь.

Так, лишет издание, свинина в первом квартале подешевеет на 10%. Гречка, по предварительным прогнозам, также обещает сбросить цену на 10-15%.

Возможны «танцы» с ценами на чай и кофе, так как основную роль будет играть курсовой фактор, то есть стабильность рубля по отношению к доллару. Та же ситуация с рыбой. Цены на кондитерку за первый квартал могут вырасти на 5-10%, яблоки – на 10-15%. Снижения стоимости молока тоже не предвидится. В пределах официальной инфляции окажутся цены на хлебобулочные изделия. А вот овощи и рис подорожают аж на 20%. При этом ценники на капусту, лук, морковь и картофель начнут переписывать уже в апреле. И не всегда в сторону снижения.

Напомним, что официальная инфляция в России за 2016 год была самой низкой за всю новейшую историю – 5,4%. При этом, по информации Росстата, рост цен на продукты даже не догнал инфляцию: он составил лишь 4,6%.

Снова в ТОПе

РЕЙТИНГ

Нижневартовск вошел в первую десятку рейтинга устойчивости развития городов России. Всего оценивались 179 российских городов на основе открытых данных муниципальной статистики 2015 года. Об этом сообщает «Коммерсантъ».

Города сравнили по экономическому развитию, демографии, социальной инфраструктуре и состоянию окружающей среды. Учитывались такие показатели как прирост населения, численность врачей, обустроенность жилья, а также число поездок на общественном транспорте, диверсифицированность рынка труда и оборот общественного питания.

В итоге на первом месте оказалась Тюмень, которая опередила Сургут и Москву. На четвертом – Краснодар, далее по списку: Пермь, Санкт-Петербург, Екатеринбург и Казань. Нижневартовск занял девятую строчку ТОП-10. В замыкающих – Нефтеюганск.

В число аутсайдеров вошли Ленинск-Кузнецкий, Прокопьевск, Хасавюрт, Ялта, а также Серов (Свердловская область).

Авторы исследования отмечают, что города из верхних строчек не первый раз входят в рейтинги лидеров инвестиционной привлекательности. Тюмень получила высокие оценки благодаря привлекательности для миграции.

Низкие позиции объясняются непростой ситуацией в моногородах-центрах угольной промышленности и машиностроения, а также недостатком данных, которые предоставляют муниципальные структуры о развитии городов.

Потомки дяди Степы

ЗНАЙ НАШИХ!

Жители Нижневартовска написали письмо в адрес руководства УМВД России по г. Нижневартовску, с благодарностью сотрудникам отдела полиции № 3 инспектору по делам несовершеннолетних Лидии Сафаровой и дознавателю Зауре Байрамовой.

По словам родителей, 25 января их несовершеннолетний сын решил самостоятельно добраться с тренировки домой. В тот день был мороз -30 и ветер. Ребенок замерз на остановке. В это время мимо проезжала машина с полицейскими. Увидев мальчика, они выяснили обстоятельства «путешествия» и отвезли домой.

«Приятно осознавать, что в нашей полиции служат профессионалы, готовые в любой момент прийти на помощь», – цитирует письмо пресс-служба УМВД России по г. Нижневартовску.

В МФЦ – за паспортом

УСЛУГИ

С февраля оформить выдачу (замену) паспорта можно в Многофункциональном центре (МФЦ). Для этого нужно подать заявление. Затем в трехдневный срок переданные гражданами документы, заявление и личные фотографии предоставляют в территориальные органы МВД.

Паспорт, оформленный таким образом, можно будет также получить в МФЦ.

Напомним, нижневартовский МФЦ находится по адресу: ул. Мира, 25/12. Телефон: 40-80-60. Режим работы: понедельник-пятница: 8.00 – 20.00, суббота: 8.00 – 18.00, воскресенье: выходной.

Конкурс армейской байки

АКЦИЯ

Еженедельник «Самотлор-Экспресс» объявляет конкурс на лучшую армейскую байку «Тельняшка»!

Поощрительные призы и подарки ждут авторов наиболее интересных, захватывающих и веселых историй из своей армейской жизни. Рассказывайте на нашей странице ВКонтакте, звоните в редакцию по телефону 49-13-17, присылайте на электронную почту gazeta.samotlor-express@yandex.ru. Не забывайте указывать, когда и с кем произошла история и в чем соль рассказа. Особенно будем рады присланным на конкурс вашим любимым фотографиям армейских будней.

Прислать свою байку можно до 17 февраля. Победители будут определены 21-22 февраля.

Армейская байка есть у каждого, кто топтал сапоги! Ждем!



ПОРОК – ЗА ПОРОГ!

ЗАПРЕТ ПРОДЛИЛИ

В России на 60 дней продлен запрет на продажу спиртосодержащих жидкостей с долей алкоголя более 25%. В данном случае речь идет о непивной продукции. Исключение составляют лишь парфюмерия и автокосметика. Напомним, что первый запрет после трагедии в Иркутске действовал 30 дней. Результат показал: число новых отравлений снизилось на треть. А летальных случаев от злоупотребления алкоголем почти на половину меньше.

ДЕРЗКИЕ, НЕТРЕЗВЫЕ

С начала года в Нижневартовске задержано около ста водителей в состоянии алкогольного опьянения. На прошлой неделе в городе состоялось уже традиционное масштабное профилактическое мероприятие, цель которого – выявление нетрезвых водителей. Инспекторы ГИБДД в усиленном режиме дежурили на улицах Нижневартовска.

Не взирая на тот факт, что информация о проведении рейда заблаговременно была доведена до населения, было выявлено и привлечено к административной ответственности пять водителей за управление транспортным средством в состоянии опьянения, – сообщил старший инспектор группы пропаганды БДД ОГИБДД УМВД России по Нижневартовску Николай Дубаенко.

По его словам, всего с начала года выявлено 52 водителя, которые сели за руль в нетрезвом виде, более 30 человек отказались от прохождения медицинского освидетельствования, а 16 человек рискнули прокатиться в нетрезвом виде повторно.

Напомним, в настоящее время за повторное управление транспортным средством в состоянии опьянения предусмотрено наказание до двух лет лишения свободы. Санкции распространяются, в том числе, на водителей, отказавшихся от медицинского освидетельствования. Однако нетрезвым водителям могут ужесточить наказание, лишив их свободы на три года. С такой инициативой выступил глава МВД РФ Владимир Колокольцев. Вопрос об увеличении ответственности за этот вид правонарушения прорабатывается.

ДАЛ ОБЕТ – ДЕРЖИ

40 участников сургутского общества «Трезвение» приняли обет трезвости. Общество действует при соборе Преображения Господня, главная его цель – пропаганда здорового образа жизни. В этом году общественники предлагают реализовать в Сургуте проект «Трезвый город». И уже даже составили план профилактических мероприятий.

Проект «Трезвый город», ранее опробованный в городе Талдом Московской области, в Сургуте будет проходить в рамках Года здоровья. Общественники планируют организовать встречи представителей общества трезвости, провести цикл лекций, регулярные курсы для зависимых людей и их родственников и даже автопробег, посвященный теме трезвости.



Тариф «Платона» ЕГЭ на носу станет выше

ТРАНСПОРТ

Ожидается, что стоимость проезда по федеральной дороге может составить 3,06 рубля. Тариф могут поднять в два раза 1 или 15 апреля. Об этом со ссылкой на источники пишут «Ведомости».

Напомним: система «Платон» была введена 15 ноября 2015 года. Она предполагает сбор денег с грузовиков массой более 12 тонн за проезд по федеральным трассам. Средства идут в дорожный фонд. Сейчас тариф за проезд составляет 1,53 рубля за километр пути. Ранее Минтранс РФ предлагал поднять в феврале 2017 года сбор до 2,61 рубля, а в июне – до 3,06 рубля.

По итогам текущего года размер сборов должен составить 20 млрд рублей.

Также существуют планы по повышению штрафов за уклонение от уплаты сборов. Перевозчик, который не платит, не сможет отправлять машины за границу.

ОБРАЗОВАНИЕ

В городской департамент образования, по данным на 30 января, 124 заявления для пересдачи ЕГЭ в досрочный и основной периоды подали выпускники прошлых лет Нижневартовска.

Из них 35 желающих пересдать экзамен по русскому языку, 25 – по математике, 22 – по физике, 34 – по обществознанию, 16 – по истории, 10 человек хотят изменить результаты по биологии.

Обращаются как недавние выпускники, желающие сменить вуз или получить второе высшее образование, так и взрослые.

Возможность сдачи ЕГЭ для выпускников прошлых лет существует не первый год. До недавнего времени в Нижневартовске это можно было сделать в политехническом колледже на ул. Мира, 39. В 2017 году, по распоряжению окружного департамента образования, определен один пункт для всех жителей округа. Он располагается на базе технологического педагогического колледжа в

Ханты-Мансийске по адресу: ул. Уральская, 11.

Возможность пересдачи ЕГЭ – бесплатная, главное – вовремя подать заявление: до 1 февраля, сообщила «СЭ» главный специалист отдела общего образования Людмила Голубева. Нижневартовцы активно интересуются и пользуются этим правилом, в последние дни января были поданы еще несколько заявлений.

Как показывает практика, пересдать ЕГЭ и улучшить результат удается тем, кто готовится к экзаменам. Для этого у выпускников прошлых лет есть два периода: досрочный – с 23 марта по 14 апреля и основной – с 20 июня по 1 июля (так называемые «резервные дни»).

По вопросам проведения ЕГЭ ежедневно работает «горячая телефонная линия»: 8 (3466) 43-45-81, 43-45-22. Свои вопросы специалистам департамента образования администрации города Нижневартовска можно задать с 9 до 13 часов и с 14 до 17 часов.

В Артек можно поехать бесплатно. Но не всем



ДЕТСКИЙ ОТДЫХ

С начала года работает автоматизированная система «Путевка», через которую можно подать заявку на бесплатную путевку в лагерь «Артек». Правда поехать смогут не все желающие.

Как сообщает портал muksun.fm, система обеспечивает отбор кандидатов в рамках региональной и тематической квоты мест на основе рейтинга достижений учащегося. Для того чтобы оставить заявку, необходимо зарегистрироваться на сайте «Артек. Дети», загрузить все достижения, грамоты, дипломы, сертификаты и награды за последние три года. Затем система автоматически проставит баллы участнику, и он попадет в общий рейтинг.

Югорчане могут получить бесплатные путевки на следующие смены:

- с 16-17 февраля по 8-9 марта, смена «Вначале было слово»;

- с 12-13 марта по 1-2 апреля, смена «Мир искусства»;

- с 4-5 по 24-25 мая, смена «История нашей Победы»;

- с 20-21 июня по 10-11 июля, смена «Улыбка Саманты»;

- с 7-8 по 27-28 августа, смена «Артек – перекресток возможностей»;

- с 30-31 августа по 19-20 сентября, смена «Школа размером с Артек»;

- с 24-25 сентября по 14-15 октября, смена «Кого мы назовем учителем?»;

- с 11-12 ноября по 1-2 декабря, смена «Артек информационный»;

- с 5-6 по 25-26 декабря, смена «Мир глазами детей»;

- с 29-30 декабря по 18-19 января, смена «С Новым годом, Артек!».

Важное замечание! По информации регионального молодежного центра, бесплатной является сама путевка. Родители оплачивают перелет, его примерная стоимость составит 26 000 рублей.



медицинская клиника
ЕДИНСТВО

ТЕЛЕФОНЫ:

23-16-00

23-19-00

**КРУГЛОСУТОЧНО
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
И ПЕРЕРЫВА**

АДРЕС:

г. Нижневартовск,
ул. Пионерская,
дом 13, офис 1006

**ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ:**

- Алкоголизм
- Табакокурение
- Ожирение
- Наркомания
- Игромания
- Анализ ДНК

**ПРИЕМ
КЛИНИЧЕСКОГО
ПСИХОЛОГА:**

- Взаимоотношения
- Психология уверенности
- Секрет изобилия



Елена Горкольцева, заместитель главврача по акушерско-гинекологической помощи перинатального центра.

Продолжение. Начало на 1 стр.

Беседовала Татьяна Шлыкова

Есть такие дома волшебные...

- Елена Ирмековна, несколько лет назад было столько разговоров о том, что в Нижневартовске – беби-бум. Сохраняется ли тенденция высокого уровня рождаемости? Какова на сегодня демографическая ситуация в городе?

- Буквально недавно, в декабре 2016 года, акушерско-гинекологическая служба города Нижневартовска отметила свое 45-летие. Хотя, если считать вообщем с момента ее появления в населенном пункте, то службе уже порядка 80 лет. Мы посчитали, что за 45 лет в Нижневартовске родилось практически все население города – 220 тысяч человек. Это в среднем по 5 тысяч родов в год. Население у нас достаточно молодое. Город и округ обладают хорошими показателями естественного прироста, которые держатся на уровне последние пять-шесть лет. Самым «урожайным» был 2013 год, когда количество родов перевалило за 5 200. В последние два года наметилась тенденция к уменьшению на 100 родов. Но в целом картина остается прежней – порядка 5 тысяч родов. При этом нужно учитывать, что наш перинатальный центр обслуживает не только городское население. Он является ведущим учреждением в восточной зоне округа. Это означает, что из Мегиона, Лангепаса, Радужного, Покачей, Излучинска, Новоанганска, а также из Стрежевого и Александровского района Томской области, с которыми два года назад было заключено соглашение, «сложные» пациентки с проблематичной патологией тоже направляются к нам на родоразрешение.

В нашем округе три перинатальных центра: Ханты-Мансийский обслуживает западную зону, Сургутский – центральную зону, Нижневартовский – восточную зону. Независимо от времени суток, выходных и праздников, к нам транспортируют таких пациенток различными способами: автотранспортом, в экстренных случаях – с помощью санавиации.

В 2016 году в перинатальном центре состоялось около 5 тысяч родов. Родилось практически одинаковое число мальчиков и девочек, в процентном соотношении 51% и 49%. Известно, что общероссийская тенденция к преобладанию женского населения, но складывается она не на этапе родильного дома. Родоразрешаются в нашем перинатальном центре и женщины-иностранки, которые прибывают в наш город из разных республик бывшего Советского Союза. Подчас они не имеют регистрации, у них нет медицинского полиса. Но отказать им в помощи мы не можем. Если в 2016 году на это выделялся бюджет, то с 2017 года его нет, и мы ориентируем иностранных гражданок на получение медпомощи по месту жительства, туда, где они прописаны. А если все же возникает необходимость, предлагаем плат-

Двор и интернет-сфера

ный вариант. Некоторые нас недопонимают, но это не наша прихоть. Бюджет выделяется только на граждан России.

- Каков средний возраст современных мам в Нижневартовске? Какой процент от населения города составляют женщины фертильного возраста?

- Примерно 70 тысяч от 220-тысячного населения города – это женщины фертильного возраста. Что касается среднего возраста, то за последние несколько лет наблюдается тенденция смещения среднего возраста рожениц. Раньше это были женщины от 20 до 28 лет, а сегодня все больше рождают женщины после 30 лет. В связи с этим немного изменилась классификация. К возрастной первородящей категории сегодня относятся женщины в возрасте 35 лет и старше, а не от 30 лет, как раньше. И это не только первородящие, но и повторно рождающие. Отчасти это связано с политической государственной, направленной на социальную поддержку деторождения и выплату материнского капитала. На вторые роды в основном идут женщины, которым за 30 лет. Средний возраст пациенток перинатального центра – от 20 до 32-34 лет.

Растет и число юных первородящих в возрасте до 18 лет. Это напрямую связано с недостаточной профилактической работой по предупреждению нежелательной беременности и профилактике аборт. Рожают девушки 16-17 лет. Роды в таком возрасте, когда система организма еще незрелая, связаны с определенным риском. Бывают кровотечения, осложнения и т.д. Но решение – рожать или нет – принимают они сами. Отговаривать от рождения ребенка – не наша задача.

Про здоровье

- Как Вы оцениваете общий уровень репродуктивного здоровья женщин? Какие патологии у беременных сегодня часто встречаются?

- Рост внутриутробных инфекций у детей – тоже одна из тенденций сегодняшнего дня. Женщины часто вступают в роды, имея в анамнезе не первую беременность или предшествующий аборт. К сожалению, стало больше замерших беременностей, не знаем, с чем это связано. Возможно, роль играет экологический фактор. Но все это еще и свидетельство недостаточности пропаганды и профилактики здорового образа жизни.

А вот количество аборт с каждым годом снижается. В этом направлении проводится большая работа, есть немалый вклад специалистов городской больницы. Работает комиссия по предупреждению прерывания беременности, помогают волонтеры Православной Церкви. Тем не менее, число аборт продолжает оставаться высоким. Сегодня часто случается, что роды первые, а беременность далеко не первая. Чаще всего причина тому – недостаточный уровень социальных условий, не у всех есть материальные возможности воспитывать много детей. Поэтому беременность нередко заканчивается прерыванием. Работа в этом направлении ведется. Женщины должны понимать: проще предупредить нежелательную беременность и сохранить свой организм к моменту родов, чем затем расплачиваться за последствия аборта.

Рост ВИЧ-инфицированных женщин – это тенденция общероссийская, и для нашего региона она тоже характерна. Но стоит отметить, что за последние годы ВИЧ-инфицированные женщины далеко не те, что пять лет назад – больные наркоманией, страдающие алкоголизмом или ведущие беспорядочную половую жизнь. Сегодня это женщины порой с высоким социальным статусом, социально адаптированные, которые могут забот-

ра. Поэтому профилактика в этом вопросе также играет серьезную роль. Женщины должны понимать, что все половые контакты должны быть защищены, и желательно вести отбор половых партнеров. Существуют три этапа профилактики при ведении беременности у таких женщин. Есть неплохие результаты. За все годы родился только один ВИЧ-инфицированный ребенок, поскольку пациентка вела асоциальный образ жизни, не получала лечение во время беременности. Остальные мамы с ВИЧ-инфекцией – это абсолютно дисциплинированные женщины, которые с 12 недели получают лечение, осознают все риски и соблюдают рекомендации врачей. С нами работает городской центр «Анти-СПИД», и это большая подмога.

Что касается общего уровня женского здоровья, то с каждым годом он, к сожалению, снижается. Появилось много женщин, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями почек. Расширились показатели для родов не в плане медицины, а с моральной точки зрения. Женщина сегодня имеет больше прав на принятие решения: будет ли она вынашивать беременность. Раньше мы могли убеждать пациентку с тяжелым заболеванием взвесить на чаше весов, что важнее: ее жизнь или жизнь ребенка. Сегодня же все больше женщин, даже с тяжелыми заболеваниями, заведомо настроены рожать, не воспринимая риски и надеясь на медицинскую помощь. У нас есть случаи родов у женщин с онкологическими заболеваниями, для которых нежелательно вынашивание беременности в силу того, что она дополнительно отнимает здоровье. Но переубедить практически невозможно, материнский инстинкт, как правило, преобладает.

А вообще в молодости не все бережно относятся к своему здоровью, мало кто задумывается о будущем и о последствиях. И мы с этой проблемой сталкиваемся. Количество экстрагенитальных заболеваний у женщин постоянно растет. Немало случаев пиелонефрита, сахарного диабета – бича XXI века, который сегодня часто диагностируется у беременных. В первую очередь это связано с разработанной системой диагностики во время беременности. Расстройство углеводного обмена, повышенная масса тела – одна из проблем, которая также влияет на развитие беременности и рост ребенка.

Выходить малыша

- Специалисты перинатального центра со всеми случаями справляются своими силами? Сотрудничаете ли с врачами других медучреждений города, округа?

- На сутки бригада врачей состоит из трех врачей акушеров-гинекологов, трех врачей-анестезиологов, трех врачей детской реанимации и детского врача неонатолога. Если случай тяжелый, то для консультации или оказания помощи вызывают заведующую отделением, заместителей руководителя, хирурга, сосудистого хирурга. Мы активно пользуемся консультациями эндокринолога, нефролога, ортопеда, травматолога. В центре работает врач-терапевт, который оценивает состояние каждой женщины на начало и конец беременности. Мы также активно сотрудничаем с детской окружной больницей, если требуется помощь по профилю.

В нашей детской реанимации проводятся операции по закрытию открытого артериального потока и глубоко недоношенных детей. Ведь мы сегодня выхаживаем детей с массой тела 500 граммов и более, которые рождаются с незрелым сердцем. Поэтому при необходимости для операции приглашаются сосудистые хирурги из Сургутского кардиоцентра. На следующих этапах идет длительный процесс выхаживания.

Сургутский перинатальный центр специализируется на оказании помощи женщинам и детям с сердечно-сосудистой патологией, пороками. Женщин, имеющих такие заболевания, мы направляем на родоразрешение туда.

- Елена Ирмековна, Вы затронули тему оказания помощи детям с экстремально низким весом. Много ли детей появляются на свет недоношенными, на 22-24 неделе беременности?

- Правила изменились с 2012 года, по которым регистрируют новорожденных с 22 недель, а не с 28 недель, как прежде. Есть официальный приказ о том, что срок беременности должен составлять 22 недели и более, а масса тела ребенка – 500 граммов и более. Детям с малым весом и тяжелой патологией оказывается необходимая помощь и находятся они в детской реанимации, где для этого оснащены 12 коек. Ежегодно количество таких детей растет. Как бы мы условия не принимали, чтобы снизить количество преждевременных родов, цифры остаются прежними. Международный показатель – 5%. В Нижневартовске так же не менее 5%, то есть на 5 тысяч новорожденных примерно 250 детей рождаются раньше срока 34-35 недель. В настоящее время



В нижневартовском роддоме знают цену жизни. Даже еловой.

в детской реанимации лежит малыш, который родился с весом 490 граммов. На сегодняшний день он весит уже 560 граммов и продолжает расти. Выживание таких детей – длительный процесс. В условиях реанимации они проводят по два-три месяца. То есть, сколько ребенок рос до срока родов, столько, как правило, он будет находиться в отделении реанимации. Затем малыш переводится на второй этап выхаживания в отделение патологии новорожденных, где он учится сосать грудь, а мама – общению с ним. Весь процесс занимает три-четыре месяца.

Если говорить о детской перинатальной смертности, то у нас низкие показатели. Они на уровне европейских. Мы делаем все, что от нас зависит, чтобы дать жизнь малышу. Но сложности в выхаживании недоношенных детей есть. Они рано требуют реабилитации, нужны консультации окулиста и других детских специалистов, чтобы позаботиться о здоровье. К сожалению, эти этапы помощи в нашей стране пока не совсем налажены. Врачи, конечно же, берутся лечить, но, к сожалению, не все можно откорректировать.

Не заменят врача-акушера

Главное – настрой

- Как часто в центре собирается перинатальный консилиум? Кто на него направляется?

- Перинатальный консилиум – это этап, на который направляются женщины, имеющие серьезные проблемы. В состав консилиума входят врачи акушеры-гинекологи, неонатологи, врач-эксперт, заведующие всеми отделениями центра. Собирается перинатальный консилиум практически каждый день, как только поступает пациентка и на стадии обследования выявляются проблемы, угрожающие жизни матери или ребенка. Решаются такие вопросы как: когда родоразрешать беременную – сейчас, через два часа или завтра, каким способом и методом, какие действия нужно предпринять в дальнейшем? Это то, что касается стационара.

Также консилиум собирается на базе женской консультации, где мы два раза в неделю – по вторникам и четвергам – рассматриваем ситуации пациенток, имеющих высокую степень риска, большое количество осложнений в течении беременности. Во вторник – это нижевартовские пациентки, в четверг – с других территорий восточной зоны округа. По средам в режиме онлайн мы общаемся со специалистами территорий, где рассматриваются все сложные случаи, требующие при необходимости корректировки лечения.

Перинатальный консилиум может принять решение направить женщину в центр Екатеринбурга, где оказывают высококвалифицированную специфическую помощь пациенткам с отрицательным резусом группы крови или требуется вмешательство внутриутробно. Консультации там проводятся бесплатно. Женщины проходят лечение либо родоразрешаются, возвращаясь с рекомендациями.

В последние годы растет число женщин, страдающих бесплодием. Активно применяется процедура искусственного оплодотворения. Перинатальный консилиум также занимается отбором пациенток, которые направляются на манипуляцию искусственного оплодотворения. В рамках системы ОМС сегодня эту технологию можно провести в любой клинике страны по желанию женщины, а не только по принципу территориальной принадлежности, в Сургуте или в Ханты-Мансийске, как раньше. Есть квота, дважды это возможно сделать бесплатно. Если же две попытки не увенчались успехом, то третья процедура уже платная. Ограничений для женщин нет никаких.

- Рассуждая о здоровье будущих мам и новорожденных, в первую очередь всегда говорят о влиянии экологии и здорового образа жизни. Нам действительно не повезло с экологией. Она сильно влияет на положительный исход беременности?

- Мы не можем дать 100% заключение о влиянии экологии. Но климат и кислородная недостаточность, конечно же, влияют. Если сравнивать плаценту женщины, которая вынашивает беременность в пределах региона, с плацентой женщины из другого географического места, то отличия есть. Многие зависят и от соблюдения пациенткой рекомендаций. Если у нее есть терапевтическое согласие с врачом, то во время беременности все будет хорошо. Но сегодня часто встречаются женщины, которые больше доверяют... интернету, соседкам или подругам во дворе, все знают сами. Лечить и учить сегодня могут все – тем более, при наличии интернета. Когда у беременной возникают разногласия с доктором, то у негативного результата больше шансов. Иногда самочувствие не означает, что внутриутробно все хорошо. А на то, что количество внутри-

тробных пороков, в том числе мелких, растет, безусловно, оказывает влияние экология окружающей среды. Крупные пороки рано диагностируются, и тогда, понимая, что с жизнью ребенка это несовместимо, мы предлагаем прервать беременность. Мелкие пороки тоже часто встречаются. Если женщина готовится к беременности, если беременность не случайная, а запланированная, и в ходе нее будущая мама выполняет все рекомендации врача, то результаты всегда будут намного лучше.

Даёшь, молодёжь...

- Можно говорить, что на здоровье молодых мам, в том числе, влияет отсутствие семейных ориентиров в воспитании, ранняя половая жизнь, безответственное отношение к своему здоровью?

- Действительно, можно вести об этом речь. Статистика свидетельствует о том, что женщин и неполных семей в стране все больше. Мы нередко сталкиваемся с ситуациями, когда мамы приводят к нам своих несовершеннолетних дочерей и просят сделать им аборт. Как правило, разговор начинается с того, что мама одна воспитывает дочь, что не сможет вырастить еще и ее ребенка... Девочка, выросшая в условиях отсутствия контакта с матерью, всегда предпочтет спросить у подружек или в интернете. А порой и спрашивать бывает поздно: она поступает к нам, когда ребенок уже шевелится, а никто ничего не знал и не замечал. К сожалению, некоторые родители больше заняты материальным обеспечением семьи, чем воспитанием детей, которые находятся под влиянием пропаганды во Всемирной паутине и на телевидении, где не всегда верно расставлены приоритеты. Так что



В среднем 5 тысяч малышей в год рождаются на свет в Нижневартовске.

процент молодых мам до 16 лет сохраняется. Причем девушки совершенно не задумываются, готовы ли они взять на себя ответственность за ребенка, потому что парни, как правило, всегда оказываются в стороне. Хотя, конечно, бывают ситуации, когда искренне жаль девочек: ей бы еще учиться, а у нее – беременность...

- В таких случаях в какую сторону чаще делают выбор школьницы до 16 лет: рожать или аборт?

- Бывает, что после беседы с врачом, передумывают делать аборт. Но если все же настроены на прерывание беременности, то, как правило, поступают именно так. Однако таких становится меньше. Сегодня на такой шаг согласия родителей не требуется, как раньше. С 15 лет девушка сама может принять решение. Хотя на беседу с врачом по-прежнему ее приглашают вместе с мамой. И в такой ситуации настрой родителей играет далеко не последнюю роль.

- Вы занимаетесь профилактической работой в школах и учебных учреждениях города?

- Мы ежегодно проводим день открытых дверей для старшеклассников в целях профориентации и популяризации профессии врача, среднего медицинско-



С рождения рядом с мамой: два часа в родзале, а потом – в палате.

го работника, которых сегодня не хватает. Рассказываем о квотах на обучение в вузах Тюмени, Омска, Ханты-Мансийска, Сургута, выдаче целевых направлений. Сегодня многие специалисты уходят на пенсию. Кадровый состав акушерско-гинекологической службы обновляется, снижается возраст медицинских работников. У нас тоже много молодых специалистов, сейчас вот 14 человек находятся в декретном отпуске.

А лекции, встречи, пропаганда – всем этим, как и прежде, занимается городская больница, там 30 участков. Но, к сожалению, интернет и двор часто перевешивают, именно там сегодня происходит информирование молодого поколения.

Поберегись!

- Есть еще одна популярная тема «сарафанного радио» – вакцинация. Одно время широко рекламировали вакцину для профилактики рака шейки матки и вируса ВПЧ (папилломавируса). Эти девочки еще не стали вашими пациентками?

- Рано еще. Да, тема активно обсуждалась три-четыре года назад, тогда прививали девочек, которые еще не достигли фазы фертильного возраста. Округом тогда было выделено определенное количество вакцин. В Австралии, например, ее ставят и мальчикам. Сейчас процесс затих, возможно, это связано с проявлениями кризиса – любая вакцинация требует средств. А о результатах можно будет говорить чуть позже.

А вот то, что действительно работает и нами предпринимается, – это введение антирезусного иммуноглобулина для профилактики следующей резус-конфликтной беременности. Мы также активно прививаем новорожденных детей против гепатита В и туберкулеза. Это сегодня спорная тема. Многие отказываются, мотивируя возможным вредом. Но нужно рассматривать не вред, а пользу, которую приносит вакцина. Например, в нашем городе противотуберкулезный диспансер уже несколько лет находится на стадии ремонта, и там не могут оказать помощь всем желающим. Также у нас высокий процент миграции населения, и много просто не обследованных. И если меня пациентка спрашивает: нужно прививаться или нет? То я всегда отвечаю, что от гепатита В можно привить малыша и в месяц в детской поликлинике. А вот против туберкулеза, конечно, нужно прививаться. Успех этой вакцины однозначен. Мы не сможем уберечь тех, кто не привит. В условиях поликлиники ставят и другие вакцины, которые адаптированы, ослаблены. Так что, на мой взгляд, избегать вакцинации не стоит.

- Современные лекарственные препараты и «волшебные» таблетки

способствуют уменьшению объема работы для врачей? Снизилось ли число заболеваний и инфекций, передающихся половым путем?

- Сегодня многие занимаются самолечением, но оно не всегда приводит к выздоровлению. Одна таблетка не способна излечить, процесс затухает или переходит в хроническую стадию. И когда пациент понимает, что не справился, тогда он обращается к врачам.

Общий фон заболеваний и статистику оценить сегодня сложно – в городе много частных клиник, которые занимаются лечением таких заболеваний. Но одно скажу точно: грубые формы сифилиса, гонореи и трихомониаза встречаются намного реже. И это связано с высоким уровнем санитарно-просветительской работы. Мы все меньше наблюдаем острые формы таких заболеваний, а если случается, всегда работаем совместно со специалистами кожнодиспансера. Еще знаю точно: те, кто выбирает поначалу частные клиники, позднее всегда возвращаются в бюджетные медучреждения, где продолжают свое лечение.

О планах

- Какие планы Нижневартовский перинатальный центр ставит перед собой на этот год, перейдя 45-летний рубеж?

- Мы ставим перед собой задачи, ограничиваясь тем медицинским оборудованием, которое сегодня имеем. Не всегда в наших силах приобрести самостоятельно то, что хотим, для этого сегодня нужно согласие окружного департамента здравоохранения и наличие средств. Но лечение пациентов зависит не только от оборудования, а и от квалификации медицинских сотрудников. У нас разработана программа повышения профессионального уровня специалистов, мы вступили в программу непрерывного образования. Часть специалистов получила сертификаты в 2016 году. Почти каждую неделю мы активно участвуем в вебинарах, где освещаются новые методики и темы.

Мы намерены продолжать оказывать высокотехнологичную помощь. К ней относятся выхаживание новорожденных весом 500 граммов и выше, а в области гинекологии – выполнение органосохраняющих операций, позволяющих сберечь репродуктивную функцию женского организма.

Ежегодно мы стараемся принимать участие в конгрессах и стремимся быть на уровне мировой медицины. Наш роддом давно не зарешеченное здание, где нельзя того или этого. У нас активно ведутся партнерские роды. Наши пациентки давно оценили программу совместного пребывания матери и малыша в послеродовой период. И мы всегда готовы помочь всем, что от нас зависит.

Как заботиться о родных, больных деменцией

Что необходимо знать о больном деменцией? В чем он нуждается? Каким образом человек, заботящийся об этом больном, может «защитить» себя?

Публикация с сайта iatronet.gr

В жизни каждого человека наступает момент, когда он осознает, что его родитель не «всесильный» и не «независимый», каким казался всю жизнь. К сожалению, время оставляет следы и сказывается как на физическом, так и на душевном состоянии пожилых людей. По данным ВОЗ, в мире сейчас около 44 млн больных деменцией (старческим слабоумием). В связи с глобальным старением населения планеты ученые предсказывают удвоение количества страдающих этим заболеванием каждые 20 лет.

Возраст и болезни приводят к постепенному или резкому ухудшению большинства функций человеческого организма. В некоторых случаях ослабление и изнурение тела сопровождается прогрессирующим упадком мозговой деятельности и таких функций как память, способность к критическому мышлению и ориентирование в пространстве и времени. В таком случае речь идет о деменции, которая своим появлением обязана самым разным причинам и может принимать различные формы.

Один из самых часто встречающихся видов деменции – болезнь Альцгеймера: она проявляется примерно в 2/3 всех случаев. Характерную особенность слабоумия составляет невозможность исполнения ежедневных действий, которые обычно совершает человек: он становится не в состоянии самостоятельно соблюдать личную гигиену, одеваться, ходить в магазин и, в целом, не может уже выходить из дома на улицу без риска забыть, где он живет, и потеряться, готовить пищу и есть ее. Он забывает имена и лица своих друзей



10 СОВЕТОВ ТЕМ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА БОЛЬНЫМИ ДЕМЕНЦИЕЙ

1. Признайте природу этого заболевания. Узнайте о нем как можно больше. Это поможет вам полностью осознать, что поведение и поступки вашего родственника объясняются вовсе не капризами, странностями, прихотями и своенравием, а также не злостью, враждебностью или недоброжелательностью.

2. Попытайтесь заставить себя понять, что чувствует и ощущает больной деменцией, когда вы ухаживаете за ним и общаетесь. Это поможет вам избежать другой ловушки, а именно относиться к больному как к предмету, за которым ухаживают, передвигают, переворачивают, а не как к личности.

3. Избегайте конфликтов и порицающих замечаний. Старайтесь не концентрировать свое внимание на неудачах человека, больного деменцией. Соблюдайте выдержку, спокойствие и хладнокровие.

4. Создайте ежедневный распорядок дня, который будет соблюдаться неукоснительно. Эта рутина поможет больному почувствовать себя более уверенно.

5. Постарайтесь сделать жизнь больного максимально приближенной к той, которая была у него до начала заболевания. Особенно важно, чтобы больной чувствовал себя независимым и

заческий и экономический груз, лежащий на тех, кто заботится о своих родственниках, больных деменцией, очень тяжелый и неоднозначный. Попечителям приходится играть сразу несколько ролей по отношению к больному: они его защищают, становятся его сиделками, друзьями и «компаньонами», а также им приходится брать на себя всю тяжесть принятия решений, касающихся жизни их подопечных. К сожалению, нередко они становятся в глазах последних «врагами», которым адресуются неодобрение и осуждение, даже агрессия.

нужным другим людям. Необходимо постоянно стимулировать его к использованию своих способностей, чтобы укреплялись его самоуважение и уверенность в себе.

6. Старайтесь быть терпеливым и терпимым к «странностям» поведения больного деменцией. Помогайте ему, давая самые простые указания, чтобы он мог выполнить действие пошагово под вашим руководством.

7. Сохраняйте, насколько это возможно, общение с больным деменцией. Удостоверьтесь, что он следит за тем, что вы говорите. Пусть тон вашего голоса будет спокойным и постоянным. Очень важно общение на телесном уровне. Прикоснитесь к больному, поддержите его руку в своей, приласкайте его и обнимите. Старайтесь всегда обращаться к больному с одинаковыми словами и выражениями для выполнения одного и того же действия.

8. Создайте максимально безопасную среду для больного, чтобы избежать случайных травм.

9. Поддерживайте больного деменцией в хорошей физической форме (физио- и трудотерапия, легкие гимнастические упражнения).

10. При необходимости обращайтесь к лечащему врачу за любым советом и помощью.

и родных, даже мужа или жены, с которыми прожил долгие годы. Все это результат нарушенной и сильно сниженной деятельности головного мозга.

Деменция – это болезнь, которая развивается постепенно. К тому же, к сожалению, она не поддается лечению. А это означает, что психологический, фи-

Обязанность попечителя берет на себя обычно супруг больного или же один из его детей. Критерии выбора – пол, финансовое положение и сожитель-

ство в одном доме или квартире. Чаще всего главными попечителями оказываются дочери или невестки больных.

Уход за больным старческим слабоумием – источник сильнейшего стресса для всей его семьи, поэтому термин «груз попечительства» получил признание на международном уровне и относится к физическому, эмоциональному и экономическому напряжению, которое взваливают на свои плечи попечители человека, страдающего от хронической болезни, приводящей к инвалидности.

Человеку, ухаживающему за родственником, больным деменцией, важно не пренебрегать собственными здоровьем и настроением. К сожалению, уход за таким больным нередко приводит к дезорганизации жизни всей семьи, к чувству хронической усталости, душевному выгоранию, разочарованиям, гневу и чувству вины.

Важно вовремя подменять человека, который постоянно ухаживает за больным, чтобы он мог отдохнуть, расслабиться, отвлечься и развлечься, заняться собой. Если есть возможность, то можно нанять сиделку на несколько часов в день или помощницу по дому. Пусть спорт (бег, гимнастика, фитнес, плавание) станет постоянным вашим спутником, поскольку он помогает снизить уровень стресса.

Не забывайте, что, как ни тяжело становиться «родителем для своего родителя», вы должны быть хладнокровным и терпеливым. Но не требуйте от себя стать «сверхчеловеком!» Определите границы своей прочности и выносливости, ни в чем не обвиняйте и не упрекайте себя и больного родственника. Всегда помните, что болезнь – это настоящая причина поведения человека, которого вы любите.

Два киви вместо таблеток

«ННК»

Д упало, А пропало

Есть как минимум три компонента, дефицит которых в Сибири чувствуется особенно остро – это йод, витамин D и омега-3.

- Это именно те микронутриенты, на которые нужно обратить особое внимание, – говорит Ольга Цимбалова, педиатр, диетолог. – Потому что их получение в условиях Сибири проблематично. К примеру, по витаминам группы В редко бывает недостаток, они есть и в мясе, и в крупе, и в хлебе. То же самое касается витамина С, которому ранее приписывали чудодейственные свойства, но сейчас врачи уже более здраво оценивают его значимость. Достаточно съесть два киви – и все, они содержат суточную норму витамина С. Совершенно другая ситуация с витамином D. С одной стороны, все просто: организм должен самостоятельно синтезировать его до 85% от нормы. И только недостающие 15% получать из продуктов.

Но синтез витамина происходит, условно, в коже человека, благодаря солнцу (лучам группы В). Получается, что жители более южных, солнечных

регионов страны не имеют особых проблем. Но мы живем в Сибири, где солнца немного, а в крупных городах смог дополнительно блокирует прохождению лучей. Витамин D вырабатывается преимущественно с 11 утра до 14 часов, как правило, дети и взрослые в это время находятся в помещениях. И зимнего солнца недостаточно, потому что площадь открытой поверхности кожи должна быть большой, у нас же открыто только лицо, все остальное находится под одеждой.

- При условии хорошо проведенного лета, когда мы много времени находимся на свежем воздухе: на даче, на море, витамин может накапливаться, – говорит Ольга Цимбалова. – Его хватает на пару месяцев. А он жизненно необходим для того, чтобы кальций из продуктов всосался в кишечнике и поступил потом в кости и зубы.

Если кости стали хрупкими

Узнать, какого точно витамина не хватает организму, нелегко. Чаще всего это можно заметить уже после того, как возникают проблемы со здоровьем. К примеру, резко начали портиться зубы, хотя человек усиленно ест сыр, пьет кисломолочные продукты: кальция потре-

бляется достаточно. Но вот без витамина D он почти не усваивается.

К тем элементам, которые сложно получить с продуктами питания, относятся и полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

- Они входят в состав клеток и нервных окончаний нашего головного мозга, а также клеток органов зрения и кардиомиоцитов – клеток сердечной мышцы, – говорит диетолог. – Если этого компонента недостаточно, организм восполняет нехватку за счет других жирных кислот, более низкого качества, это сказывается на функциональности органов. Дополнительный прием омега-3 – профилактика нарушения зрения, снижения «плохого» холестерина и, самое главное, положительное влияние на память, мышление, интеллект.

Раньше детям принудительно давали рыбий жир. Сейчас эта традиция фактически исчезла. Врачи рекомендуют регулярно употреблять жирную рыбу, но ни семга, ни форель, выращенные искусственно, здесь не помогут. Лучше выбрать сельдь, скумбрию, северные породы рыб или грецкие орехи и льняное масло. Но рыбу нужно есть взрослому не менее трех раз в неделю хотя бы по 200 граммов. Меньше – недостаточно.



Когда в хлеб добавляют йод

Морская рыба и морская капуста служат дополнительным источником еще одного важного микроэлемента – йода.

Во многих семьях в хорошую привычку вошло приобретение йодированной соли. И это правильно. Но нужно помнить, что спустя 5-6 месяцев после изготовления, она начинает терять свои полезные качества. По этой же причине лучше досаливать пищу на столе, чтобы йод не разрушался в процессе приготовления пищи. Йод также содержится в хурме, банане, фейхоа, черноплодной рябине.

- Правильное питание может помочь скорректировать дефицит микронутриентов, – отмечает Ольга Цимбалова. – Что касается синтетических препаратов, то об их применении лучше советоваться с врачом. Предпочтение отдавать монокомпонентным, поливитаминным комплексам не всегда хорошо усваиваются.

Конно-спортивный клуб «ФАВОРИТ»

приглашает детей, а так же всех желающих.

Индивидуальные занятия с тренером. Конные прогулки. Подготовка спортсменов и сдача на разряды. Фотосессии.

Иппотерапия. Катания на каретах и санях. Сдача в аренду домиков. Баня.

Безлимитный абонемент на месяц - 5000 рублей.
Тренировки проводят профессиональные тренеры.

Телефоны для справок: 308-208, 630-888.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

- ПРОДАЕТСЯ кирпичный 1-эт. дом в п. Червишево в 25 км от Тюмени (16 соток, колодец, 2 септика). Этап строительства: отделка помещений, подводка коммуникаций. Цена 2 млн 500 тыс. руб. Тел. 8-912-931-91-38, Юрий.
- ПРОДАЕТСЯ мягкая мебель: раскладные диван и два кресла. Недорого. Тел. 45-10-44, после 17.00.
- ПРОДАЕТСЯ 3-комн. кв. по ул. Мельникайте в г. Тюмени в р-не ТЦ «Порт», рынок Тюменский (68,3 кв. м, кухня – 9,8

кв. м, 2 эт. 5-эт. панельного дома). Собственник. Цена 2 млн 700 тыс. руб., торг. Тел. 8-912-931-91-38, Юрий.

- ПРОДАЕТСЯ 1-комн. кв. МСК по адресу: ул. Северная, 70 в 10 мкр. (10 эт.). Цена 2 млн руб. Собственник. Тел. 8-922-783-77-29, Юлия.
- ПРОДАЕТСЯ 1-комн. кв. в 5-эт. доме в 7 мкр. (мебель, рядом школа, детский сад), в хор. сост. Цена договорная. Тел.: 8-902-853-57-11, 8-982-229-03-84.
- ПРОДАЕТСЯ кушетка массажная «Сергаем». Тел. 45-10-44, после 17.00.

ПО ОЧЕНЬ ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

КАЛЕНДАРИ

Карманные
НАстенные
НАстольные
НА магнитах
НА...

РЕКЛАМА НА АВТОБУСАХ

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО **РАЦИО** полного цикла

тел. 408-202

ПРОЖЕКТОРЫ LED IP65: от 10 W до 200 W
по ценам завода уже в Нижневартовске

8 (9048) 70-71-02

от 370 руб.

Нам хлеба не надо – работу давай!



27 января в Нижневартовском политехническом колледже состоялась ярмарка вакансий. В ней приняли участие более 10 организаций-работодателей различных сфер деятельности: общественного питания, строительства, нефтедобычи. Компания «Данцер», предоставляющая услуги доступа к интернету и кабельному телевидению, также посетила студентов НПК.

Менеджер по персоналу рассказал будущим выпускникам о специфике работы телекоммуникационной компании, об открытых в «Данцере» вакансиях и о возможностях карьерного роста, а также ответил на все интересовавшие молодежь вопросы. Студенты узнали о стартовых позициях карьерной лестни-

цы компании «Данцер», о первых шагах, которые можно сделать на пути своего профессионального становления.

В этом году стены Нижневартовского политехнического колледжа покинут более 300 выпускников, в том числе 75 специалистов направлений «Наладчик компьютерных сетей», «Мастер по обработке цифровой информации» и «Программирование в компьютерных системах», которые являются потенциальными работниками компании «Данцер».

Посещение ярмарки вакансий НПК стало одной из добрых традиций в многолетнем взаимодействии между «Данцером» и колледжем. Компания всегда открыта к сотрудничеству с учреждениями профессионального образования и встрече с юными специалистами!

ПРОДАЮТСЯ МЕЙН-КУНЫ – САМЫЕ БОЛЬШИЕ ДОМАШНИЕ КОШКИ

Никогда не выпускают когти и не кусаются, ласковые, общительные, игривые.

НЕ МЕТЯТ, МЕБЕЛЬ НЕ ПОРТЯТ!
Приучены к лотку и когтеточке.

Привиты, с документами.

ТЕЛ.: 8 922 432 7133, 8 982 186 6242.

Компания Реклама Онлайн
агентство полного цикла

(812) 401-64-64
(495) 737-54-64
(383) 227-64-64
www.reklama-online.ru

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ

Печатные СМИ, Радио, Телевидение, Транспорт, Метро, ВТЛ/Промо, Интернет, Наружка

ООО «Группа Компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104, ОГРН 1105476018361

2GIS

Ищите скидки в 2ГИС

Зайдите в обновленную версию 2ГИС на компьютере или смартфоне в поиске «Выгодные покупки» и узнайте, какие компании предоставляют скидки в вашем городе

Скачайте 2ГИС бесплатно 2gis.ru или в магазинах мобильных приложений

СВЕТОДИОДНЫЕ БЕГУЩИЕ СТРОКИ, ВИДЕОВЫВЕСКИ

Изготовление, продажа. Гарантия 3 года

СПАСИБО ЗА ПОКУПКУ!

выставочный зал
ТК «Полигон», 1 этаж
бутик № 37
8 (3466) 408-202

Газета зарегистрирована Западно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Регистрационный номер ПИ № ФС17-0107 от 28 февраля 2005 г.

Объем – 2 печатных листа
Тираж 25 000 экз.

Перепечатка и использование материалов в любой форме (в т.ч. в электронных СМИ) без письменного разрешения редакции не допускается.

Подписано в печать 2 февраля 2017 г. Время подписания номера в печать: по графику – 14.00 фактически – 11.00
Заказ №

Номер набран и сверстан в издательском центре редакции. Отпечатано в ООО «Новости Югры» – Производство, 628400, ХМАО – Югра, г. Сургут, ул. Маяковского, 14, тел.: 8 (3462) 22-04-42

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ЗАО «МЕДИА-ЭКСПРЕСС»
Адрес: 628615, г. Нижневартовск, ул. Северная, 54А, строение 1, оф. 260
E-mail: s.e-nv@yandex.ru, gazeta.samotlor-express@yandex.ru

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 29379
Мнение авторов публикаций не всегда совпадает с точкой зрения редакции.
Ответственность за достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели.
Все рекламируемые товары и услуги имеют сертификат качества и лицензию.

РЕДАКЦИЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКА «САМОТЛОР-ЭКСПРЕСС»
Директор Бондарев Андрей Викторович
Главный редактор Андреева Анна Евгеньевна
Выпускающий редактор Шлыкова Татьяна Валерьевна
Технический редактор Тырина Елена Николаевна
Приемная – 8 (3466) 49-13-17
Рекламный отдел – 8 (3466) 69-00-68
Информационный отдел – 8 (922) 447-00-18
Адрес редакции: 628615, г. Нижневартовск, ул. Северная, 54А, строение 1, оф. 260

Реклама и объявления принимаются в редакции еженедельника с 9.00 до 17.00 и по телефону 8 (3466) 49-13-17

Еженедельник распространяется на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по подписке и в розницу. Цена свободная. Для жителей г. Нижневартовска, пгт. Излучинска, г. Мегиона – бесплатно по фирменным стойкам.
Электронная версия на сайте www.samotlorexpress.ru