



Урожай-2024

*Механизатор Сергей Аленин трудится в хозяйстве с 2006 года.**На тракторе Джон Дир с прицепом он отвозит картофель в овощехранилище в с. Упорово.*

Копают, если нет дождя

Уборка урожая в этом году идёт тяжело. Причина общеизвестна – регулярные осадки. Но тем не менее, наши сельхозтоваропроизводители используют каждый погожий час для сбора продукции с полей.

По данным комитета по развитию АПК районной администрации, на 21 августа зерновые и зернобобовые культуры в наших хозяйствах обмолочены всего лишь на девять процентов. По темпам уборки хлебов лидирует ООО «Агрофирма КРИММ» – 12 процентов. Растениеводы этого предприятия параллельно заняты сбором овощей.

На поле «У ёлочек», что находится рядом с д. Петропавловкой, картофелем было засажено 35 гектаров, семь из которых оставались

неубранными на утро 21 августа. Здесь задействованы современный картофелеуборочный комбайн, которым управляет Александр Каратаев, и несколько импортных тракторов с телегами вместимостью 18-20 тонн. На отвозке нового урожая работают Сергей Аленин, Сергей Хлынов и Иван Волосников. По словам агронома по производству картофеля филиала «Петропавловский» агрофирмы КРИММ Виталия Тришкина, это опытные, добросовестные, ответственные механизаторы.

– Мужики молодцы, трудятся слаженно. Дожди, конечно, мешают, приходится останавливаться. Благо здесь песчаный участок, поэтому, как только перестаёт лить сверху, возобновляем работу. Урожайность на уровне прошлого года – 50-55 тонн

с гектара. Большая часть картофеля отвозится в овощехранилище в Упорово. Одна телега выгружается в Петропавловке, – рассказал Виталий Сергеевич.

«У ёлочек» в этом году криммовцы вырастили раннеспелый гибридный сорт. Его клубни жёлтого цвета, с тонкой ровной кожурой. По мнению специалистов, картофель имеет хорошие вкусовые качества. Его копают по заявкам покупателей. В магазины и торговые сети свежая продукция определённой фракции отгружается постоянно.

В филиале «Петропавловский» второй хлеб выращивается на 725 гектарах. Основная копка картофеля начнётся через две недели.

Светлана ЖАМАТОВА
Фото автора



Свой профессиональный праздник – День офицера – Ержан Шапенов отметил дома. Он, находясь в зоне СВО, получил внеочередной отпуск.

Подробности на стр. 2.

Новости района

Вошли в тройку победителей

В среду подвели итоги Международного фестиваля театральных коллективов «Весёлые подмостки». Он проходил в онлайн-формате. В нём приняли участие двадцать восемь творческих объединений из разных регионов России и Белорусии. Театральный коллектив «Премьера» Бызовского сельского дома культуры, отправивший на конкурс видеоматериал со спектаклем «Ирония Избы, или с Нелёгким паром» по сценарию Эвелины Пиженко, занял третье место. Для самодеятельных артистов это достойный результат.

Прошли выездные мероприятия

В Упоровском районе повсеместно прошли мероприятия, посвящённые Дню Государственного флага. Это были акции, тематические часы, концерты.

Не остались без внимания и жители отдалённых территорий. Упоровский передвижной культурный комплекс побывал с тематической познавательной программой «Три цвета в небе красками сияют» в населённых пунктах, где нет культурных учреждений. Жители Старой Нерпы, Марковой и Кизака радушно приветствовали специалистов ПКК. Они с удовольствием участвовали в викторине, слушали песни о Родине и играли в подвижные игры, а в заключение мероприятия сфотографировались с символом РФ.

Земляки получили награды

В Тюмени состоялся зональный этап общественно-педагогического форума «Призвание 2024». От Упоровского района в нём приняли участие двадцать восемь педагогов, в том числе руководители образовательных организаций, заместители директоров и советники по воспитанию. Здесь обсуждались наиболее важные вопросы, касающиеся сферы образования. В ходе мероприятия лучшие из лучших были удостоены благодарностей Тюменского областного государственного института развития образования. Награды вручили методистам комитета по образованию Снежане Тихоновой и Наталье Шаламовой, заместителю директора Суерской СОШ по воспитательной работе Людмиле Дубровиной, учителю математики и информатики Ингалинской СОШ Ирине Арсеньевой и преподавателю математики и физики – Татьяне Поповой.

Подготовила Марина МИНГАЛЕВА

Оставайтесь с нами

Уважаемые жители района!

Во всех почтовых отделениях района продолжается подписка на «Знамя правды».

Только из нашей районки вы узнаете все самые свежие новости о событиях, происходящих в сельских поселениях, о людях земли упоровской, о достижениях трудовых коллективов, об успехах сельчан, в том числе молодёжи.

Стоимость подписки на 1 месяц составляет 129 руб. 68 коп., на 4 месяца (начиная с сентября) – 518 руб. 72 коп.

Для ветеранов и участников Великой Отечественной войны, инвалидов I и II групп сохраняется льготная подписка. На 1 месяц – 110 руб. 74 коп., на 4 месяца – 442 руб. 96 коп.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 54355.

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

В редакции газеты «Знамя правды» есть аккаунт в мессенджере VIBER. На номер

+7-912-929-72-42

вы можете отправить волнующие вас вопросы, а также сообщения об интересных новостях из жизни села. При этом укажите ваше имя и место проживания.

Редакция.

Даты

Переломная битва

БИТВА НА КУРСКОЙ ДУГЕ



Курская битва, или как её ещё называют битва на Курской дуге, продолжалась 50 дней (5 июля – 23 августа 1943 года) и считается ключевым сражением Великой Отечественной войны. В нём участвовали около 2 миллионов человек, 6 тысяч танков, 4 тысячи самолётов.

После этой битвы стратегическая инициатива полностью перешла на сторону советских войск. Она проложила «путь к советским наступательным действиям 1944–45 годов».

Сражение стало важнейшей частью стратегического плана летне-осенней кампании 1943 года. Согласно советской и российской историографии, оно включает в себя Курскую стратегическую оборонительную операцию (5–23 июля), Орловскую (12 июля – 18 августа) и Белгородско-Харьковскую (3–23 августа) стратегические наступательные операции. Немецкая сторона наступательную часть сражения называла «Операция «Цитадель».

В результате наступления по плану «Кутузов» потерпела поражение орловская группировка немецких войск, а занимаемый ею орловский стратегический плацдарм был ликвидирован. По итогам операции «Румянцев» потерпела поражение белгородско-харьковская группировка немцев, и соответствующий плацдарм также был ликвидирован. Коренной перелом в ходе Великой Отече-

ственной войны, начатый под Сталинградом, был завершён в Курской битве и сражении за Днепр, а в последовавшей Тегеранской конференции по инициативе Франклина Рузвельта уже обсуждался составленный им лично «план расчленения Германии на пять государств».

После завершения битвы стратегическая инициатива окончательно перешла на сторону Красной Армии, которая продолжала освобождать страну от немецких захватчиков и до окончания войны проводила в основном наступательные операции. Вермахт в ходе отступления с территории СССР проводил тактику «выжженной земли».

23 августа, день разгрома советскими войсками немецких войск в Курской битве, является одним из Дней воинской славы России. Белгород, Курск и Орёл стали первыми городами России, которым присвоено почётное звание «Город воинской славы». А Белгород и Орёл стали городами «Первого салюта».

В Курской битве участвовали более 50 жителей Упоровского района. Из них до наших дней дожили В. И. Глушенков и И. Е. Журавлёв. Но, к великому сожалению, Василия Ивановича не стало в июне 2019 года, Ивана Ефремовича – в феврале 2021-го. Ветераны до последнего вели патриотическую работу, общаясь с молодёжью, рассказывая правду о войне.

По материалам из интернета

Служим Отечеству

Работает на передовой

День офицера, который отмечается 21 августа, для жителя села Упорово Ержана Шапенова – профессиональный праздник. Стать кадровым военным он решил ещё будучи в 9 классе. И к этой мечте шёл целенаправленно.

Юноша в школе активно занимался спортом, ведь для того, чтобы поступить в профильный вуз, требовалось крепкое здоровье и физическая подготовка. И, конечно же, качество знаний: без хороших оценок в военное училище было бы не попасть.

И вот 2015 год... Учёба в школе позади... Ержан – абитуриент кузницы инженерных войск – ТВВИКУ. Пройдя успешно профессиональный и конкурсный отборы, наш земляк стал его курсантом.

После жизни на гражданке молодому человеку приходилось привыкать к раннему подъёму, к чёткому распорядку дня, строгой дисциплине, хождению в наряды, занятиям по военным дисциплинам. В училище ему присвоили первый спортивный разряд по военно-прикладному спорту.

– Мы с Ержаном за одной партией сидели два года. Я всегда замечал его аккуратность, ответственность ко всем порученным делам. Он очень отзывчивый, уважительно относился к учителям, одноклассникам. Никогда никому не отказывал в помощи. Если надо, мог заступиться за слабого. Уже тогда было видно, что он готовится стать военным. Сам себя замотивировал, сам себя сделал, – говорит школьный друг Ержана Максим Терентьев.

После окончания вуза в 2020 году выпускник Шапенов получил специальность инжене-

ра-механика, сапёра и звание «лейтенант». По распределению он попал в Подмосковье в мотострелковый полк Таманской танковой дивизии. Здесь он прослужил полтора года.

В первые дни специальной

военной операции взвод под командованием лейтенанта Ержана Шапенова отправили на передовую.

Уже в самом начале СВО его подразделение в ходе инженерной разведки в направлении

одного из населённых пунктов отличилось, отразив несколько атак диверсионных групп неонацистов. «Своими решительными действиями, профессиональной подготовкой и проявленной смелостью личный состав инженерно-дорожного взвода под командованием старшего лейтенанта Ержана Шапенова обеспечил оперативное продвижение войск по маршруту следования и успешное выполнение боевых задач», – сообщила в 2022 году пресс-служба Министерства обороны РФ. За этот подвиг Ержан Маратович был награждён медалью «За отвагу». Позже были и другие награды – медали «За разминирование», «За храбрость», «За укрепление боевого содружества».

Сейчас наш земляк имеет звание капитана и командует инженерно-сапёрной ротой. Находится она на Харьковском направлении. В подчинении молодого офицера 84 человека. Часть из них служит по контракту, другая – мобилизованные. Бойцы выполняют задачи по минированию и разминированию зданий и путей движения российских войск, а также занимаются строительством военных укреплений – блиндажей

и других фортификационных укреплений.

– У Ержана организаторские способности проявлялись с детства. Бывало, уйду на работу, дам ребятам задание. По возвращении вижу, что сделано даже больше, чем я просил. Ержан сам проявлял инициативу и возлагал на братьев и сестру выполнить то или иное поручение.

И сейчас, на своей нелёгкой работе (он всегда говорит, что они не воюют, а работают), сыну приходится принимать решения, чтобы сохранить жизни людей. Приезжая в отпуск домой, он никогда не отключает свой телефон. Ситуацию всегда держит на контроле. Ему бесконечно звонят, советуются, что и как сделать. Говорит, на кого я своих парней оставлю? – рассказывает Марат Кадыржанович, отец Ержана.

Дома мужа ждёт жена Алтыншаш. У супругов весной родилась дочь Адина. И молодой папа очень по ней скучает. Буквально на днях он получил внеочередной отпуск и приехал домой в Упорово повидаться с родными.

Людмила ИВЛЕВА
Фото из личного архива Ержана ШАПЕНОВА



Ержан Шапенов выполняет задачи по защите интересов страны.

День офицера в России стали отмечать совсем недавно. Инициаторами учреждения праздника выступили члены общественной организации «Офицеры России». В качестве праздничной даты было выбрано 21 августа, и это сделано не случайно. Те, кто предложил идею праздника, задумались, что может объединять офицеров различных ведомств. И ответ был очевиден: конечно же, это флаг России, общий символ смелости и доблести, который имеет важное значение для всего офицерского корпуса страны. Поэтому датой праздника стал день накануне Дня Государственного флага Российской Федерации.

■ Будни ЖКХ

Почти все работы позади



Слесарь-сантехник Александр Ренжин и начальник жилищного хозяйства Денис Лоншаков проверяют герметизацию систем отопления многоквартирных домов.

Тепловые сети по Упоровскому району готовы к отопительному сезону на девяносто пять процентов. Практически все работы завершены. Тепло в дома пустят в срок.

На балансе МУП «РКХ-2» тридцать девять котельных. К 15 августа работники предприятия практически всё к отопительному сезону, который начнётся в середине сентября, подготовили. Произведены все необходимые работы: окрашивание газопроводов и трубопроводов, замена прокладок, регулировка затворов, промывка и опрессовка системы отопления. В конце августа-начале сентября будет осуществлено заполнение её водой.

По словам руководителя МУП РКХ-2 Андрея Бондаренко, на сегодня в районе нет ветхих теплосетей. Всё соответствует требованиям технических условий. Также он отметил, что поданы документы на получение разрешения на пуск газа. Все контрольно-измерительные приборы поверку прошли. Готовность стопроцентная.

Одна из самых проблемных ко-

тельных находится на территории Коркинского поселения. До начала отопительного сезона там будет заменён старый котёл на новый с более высоким коэффициентом полезного действия.

— В нашем коммунальном хозяйстве числится сорок многоквартирных домов. По их состоянию мы входим в десятку лучших среди МУПов по Тюменской области. Конечно, есть ещё здания, требующие ремонта, но постепенно мы и их приведём в норму.

К примеру, в прошлом году по улицам Молодёжная, 15, и Володарского, 38 в Упорово благоустроили придомовые территории. В этом такие работы проведём в двух многоквартирных домах по улице Нохрина в посёлке Емуртлинском, — рассказал начальник жилищного хозяйства Денис Лоншаков.

Он отметил, что в их работе многое зависит от того, как быстро с ними рассчитываются потребители по коммунальным услугам. Предыдущий отопительный сезон закончился с миллионными долгами. Предприятие недосчиталось порядка двадцати процентов оплаты за услуги от населения,

большая часть из которых — за поставку тепла. К злостным неплательщикам применяются разные меры воздействия. По договорённости для погашения задолженности предоставляется рассрочка.

Коммунальное хозяйство осталось должником перед ресурсной организацией за уголь. Только благодаря рациональному подходу руководства эту задолженность удалось ликвидировать.

Директор МУП РКХ-2 рассказал, что к зимнему периоду подготавливаются и водопроводы. В некоторых населённых пунктах ещё ведётся работа по их реконструкции. К примеру, в Бызово прокладывают дополнительно более трёхсот метров труб для водоснабжения и устанавливают водонапорную башню на тридцать кубов. В Октябрьском установили станцию водоочистки и теперь снабжают население качественной водой.

К началу холодов по всем направлениям деятельности коммунальное хозяйство будет полностью готово.

Марина МЕДВЕДЕВА
Фото автора

■ Наши интервью

Спортшкола ждёт ребят

Лето подходит к своему логическому завершению. Ещё чуть-чуть — и осень вступит в свои права. Значит, скоро прозвенят первые звонки, и у ребят начнутся школьные будни.

Лишь в учреждениях дополнительного образования занятия будут проходить с 1 октября. О том, как идёт подготовка к новому учебному году в Упоровской спортивной школе, рассказала заместитель директора учреждения Светлана СОКОЛОВСКАЯ.

— Каникулы на исходе. Можно подводить итоги. Чем ваши воспитанники занимались в летний период?

— Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки и активного отдыха учащихся в июне этого года на базе нашей школы работал спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Спортландия». В нём отдохнули 50 ребят отделения «Дзюдо» (тренеры-преподаватели Василий Юрьевич Спиридонов и Сергей Сергеевич Кулов).

Каждый день в отрядах проводились спортивные мероприятия, которые способствовали укреплению здоровья и очень нравились детям и подросткам. Физические нагрузки, свежий воздух способствовали созданию положительного физиологического и психологического фона.

У спортсменов отделений волейбола, лыжных гонок, хоккея



летом проходили учебно-тренировочные сборы, где основное внимание уделялось физической подготовке.

— Юные спортсмены вашей школы прославляют Упоровский район на соревнованиях различных уровней. Есть ли в этом году у них какие-то достижения?

— В 2024-м наши воспитанники завоевали на различных состязаниях 55 медалей, 16 из которых — золотые, 24 — серебряные и 15 — бронзовые.

В четвертый раз подряд ребята занимают первое место в Спартакиаде учащихся Тюменской области.

Ежегодно дети принимают участие в Первенстве Уральского Фе-

дерального округа по волейболу во всех возрастных группах, Первенстве Тюменской области по лыжным гонкам, волейболу и дзюдо.

Подготовка спортивного резерва — это работа на результат. Цель не только приобщить как можно больше детей к здоровому образу жизни, но и создать основу для их будущих побед. В спортшколе есть несколько ведущих направлений. В первую очередь, это волейбол, лыжные гонки, дзюдо. В этих дисциплинах выросли и лучшие атлеты. В состав сборных области в своих возрастных группах входят: волейболисты — Надежда Грязнова, Анна Ляпина, Илья Зингер, Денис Денисов; дзюдоисты — Илья Барауля, Тимофей Кайсин, Максим Усольцев, Дарья Барсукова; лыжные гонки — Анатолий Старинчиков, Даниил Вашуркин.

— Какие отделения работают в спортивной школе и сколько ребят в них занимаются?

— В спортшколе семь отделений: волейбол, гиревой спорт, лыжные гонки, хоккей, городошный спорт и баскетбол. Занимаются в них 858 детей и подростков.

Кроме того, на базах общеобразовательных организаций района работают филиалы Упоровской СШ. Волейболом занимаются в Буньковской, Суерской, Ингалинской, Бызовской, Чернаковской школах; гиревым спортом — в Емуртлинской средней школе; дзюдо — в Коркинской, Масальской,

Суерской, и Упоровской; лыжными гонками — в Чернаковской, Бызовской, Емуртлинской, Пятковской, Упоровской; хоккеем — в Суерской, Пятковской, Упоровской средних школах; городошным спортом — в Суерской школе. Всего в филиалах занимается 415 детей и подростков. В новом учебном году планируем открыть отделение футбола.

— Как стать воспитанником Упоровской спортивной школы?

— Запись на 2024/25 учебный год в нашу школу откроется 2 сентября с 8 часов утра. Педагоги подготовили шесть дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей и подростков: волейбол, дзюдо, хоккей, лыжные гонки, гиревой спорт, баскетбол; и четыре дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: волейбол, дзюдо, хоккей, лыжные гонки. Ознакомиться со всеми программами и подать заявку на зачисление можно будет тремя способами:

На сайте «Навигатор дополнительного образования Тюменской области» <https://edo.72to.ru>

На главной странице сайта в поисковой строке необходимо ввести «Упоровская спортивная школа» и перейти в карточку учреждения. Во вкладке «Программы» можно посмотреть полный перечень доступных программ и здесь же подать заявку на зачисление (необходима регистрация на «Госуслугах»).

На «Госуслугах»

В своём профиле надо зайти в раздел «Дети. Образование» и далее во вкладку «Запись в кружки и секции». Следует выбрать соответствующий регион и муниципалитет, а затем учебный год, в течение которого ребёнок планирует посещать кружки. В поисковой строке ввести слово «Упоровская спортивная школа», после чего получите полный перечень программ. После выбора наиболее подходящего направления отправляйте заявку на зачисление.

При личном посещении учреждения

По всем интересующим вопросам я помогу подать заявку на зачисление вашего ребёнка в спортшколу через «Навигатор дополнительного образования Тюменской области» на вашем телефоне или на специально установленном в учреждении гостевом компьютере. Программы будут загружены в сеть и доступны для ознакомления с 19 августа.

В течение сентября тренеры-преподаватели будут комплектовать свои группы, проводить родительские собрания, а в конце месяца подготовим тарификационный список и расписание занятий.

Людмила ПАВЛОВА
Фото из личного архива Светланы Соколовской

■ Из семейного сундука

Это праздничное платье из тонкого белого ситца было шито примерно сто лет назад. Оно передавалось по наследству женщинам семьи Абилевых. Сейчас наряд хранит Матуха Жаматова из с. Буньково. Первый раз платье она надела в 1968 году, когда вышла замуж. Потом носила только по большим праздникам. Хлопковая ткань с годами стала хрупкой, потеряла первоначальный вид, пожелтела. И отбелить его уже сейчас сложно, но всё же такая одежда притягивает взор, представляет интерес своей первозданностью, качеством ручной работы и красотой вышивки. Сегодня женщина особенно его бережёт, так как мечтает, чтобы эта семейная реликвия надолго сохранила для потомков память о предках. Следующей хозяйкой этой раритетной вещи станет внучка Матухи Казиевны.

— К национальной одежде казахских женщин относятся платье, кимешек (головной убор с вышитым узором), жаулык (убор замужней казашки), сауке, тюбетейка, камзол. Для девушек приталенная одежда шилась с воротником и рукавами, передний борт отделялся вышивкой. Для женщин пожилого возраста шили свободные платья без застёжек, — рассказывает хранительница семейной реликвии.

Простое незатейливое платье выглядит нарядным благодаря вышивке, которую сделать в 20-х годах прошлого века было не просто. В обычных казахских семьях не было мулине. Поэтому девушки перед тем, как приступить к работе, выдёргивали цветные нитки из лоскутков тканей, которые, впрочем, тоже с трудом находили.

Что касается вышитых нитями узоров на одежде, то они имели определённое смысловое значение. На платье Матухи Казиевны видны очертания бараньих рогов, степной ковыли и свод неба.

Женщина в молодые годы увлекалась вышивкой, шитьём, вязанием. Она и пояснила нам, что самый распространённый тип композиции каймы казахской народной вышивки — волнообразный растительный побег, в изгибах которого располагаются различные цветочные мотивы. Большую роль в казахской вышивке играет колорит, контрастное сочетание цветов, уместное использование которого создаёт и усиливает впечатление богатства орнамента и его композиционной слаженности.

Светлана АЛЕКСАНДРОВА
Фото автора

Сохранить и передать



Наше здоровье

Как сигареты связаны с онкологическими заболеваниями

Сегодня, вместе с Виталием АНДРЕЕВЫМ, главным внештатным психиатром-наркологом Департамента здравоохранения Тюменской области, главным врачом ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер», мы хотим разобраться в том, как сигареты и наркотики могут способствовать развитию онкологических заболеваний.

— Известно, что употребление психоактивных веществ наносит серьёзный ущерб организму. Формирование зависимости, изменения в сознании и психике, нарушения двигательной активности, снижение умственных способностей — это лишь некоторые из проблем, с которыми сталкиваются люди, употребляющие наркотики.

Вред курения обычных сигарет, влияние курения на возникновение онкологических заболеваний дыхательной системы общеизвестно и доказан учёными всего мира.

В дыме, возникающем в процессе курения, присутствуют десятки токсических и канцерогенных веществ, которые крайне негативно влияют на весь человеческий организм в целом, но первыми под удар попадают полости рта, гортани, лёгкие человека. Если же в курительной смеси присутствуют ещё и наркотические вещества, то это может приводить к тому, что подавляются функции дыхательного и кашлевого центров, нарушается кашлевой рефлекс. Это приводит к задержке микроорганизмов в дыхательных путях, увеличивая вероятность возникновения хронических заболеваний дыхательной системы. Постоянное воспаление также повышает риск рака лёгких.

Сегодня стали популярны электронные сигареты. Их производители продвигали эту продукцию, утверждая, что это безвредная замена обычных сигарет. Однако, последние исследования учёных доказывают обратное. Во многих

странах мира электронные системы курения полностью запрещены, в нашей стране их продажа запрещена несовершеннолетним.

Хотелось бы отметить и немалый фактор риска возникновения рака лёгких при употреблении психоактивных веществ. Люди, употребляющие наркотики, находятся в группе риска получения ВИЧ-инфекции. Если гражданин, живущий с ВИЧ, не принимает антиретровирусные препараты, не контролирует ВИЧ-инфекцию, то он рискует заболеть тяжёлыми онкологическими заболеваниями, в том числе и раком лёгких.

Как человеку, употребляющему психоактивные вещества, снизить риск возникновения онкологических заболеваний, в том числе рака лёгкого? Это возможно только при условии лечения заболевания зависимости, контроля этого состояния. Например, учёные утверждают, что риск смерти от рака лёгкого мужчин в возрасте до 70 лет, которые курили всю жизнь, ра-



Елена ЛОСЕВА
Пресс-служба ГБУЗ
ТО «Областной наркологический диспансер»

вен 16 процентам. А вот среди бросивших курить в 60 лет этот показатель равен 11 процентам. Риск умереть от рака лёгкого снижается до 5 и 3 процентов среди бросивших курить в 50 и 40 лет соответственно.

Обратиться за помощью в преодолении любой зависимости, будь то от курения, употребления наркотических веществ, алкоголя вы можете в ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер».

Записаться на приём к врачу психиатру-наркологу, проконсультироваться по лечению наркологических заболеваний можно по телефону: (3452) 46-15-47 (регистратура), (3452) 45-10-50, (3452) 46-46-78.

По вопросам оказания наркологической помощи обращаться по адресу: г. Тюмень, ул. Семакова, 11. ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер», запись в мобильном приложении «Телемед-72». Телефон «горячей линии»: +79220720294.

Холестерин: наш друг или враг?

Вокруг холестерина постоянно витает множество мифов.

Часто с экранов телевизоров, от врачей или знакомых мы слышим о том, что потребление продуктов, в которых содержится холестерин, нужно сократить. Но есть и другие мнения, что, на самом деле, холестерин не страшен человеческому организму. Более того, клетки организма, особенно печени, сами его вырабатывают, поэтому холестерин из пищи не может нам навредить. Так вреден или полезен холестерин и стоит ли с ним бороться? С этим вопросом нам поможет разобраться фельдшер липидного кабинета Областной больницы № 12 (г. Заводоуковск) Ольга АШКАНОВА.



клетку избыток холестерина. Увеличение в крови уровня именно этих компонентов ведёт к раннему развитию атеросклероза.

Такие факторы, как возраст, наличие у пациента вредных привычек, ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета, наличие инфарктов и инсультов у близких родственников увеличивают риск развития сердечно-сосудистого заболевания.

Плохой и хороший холестерин составляют показатель общего холестерина. Норма липопротеидов низкой плотности для здорового человека должна составлять менее 3,0 ммоль/л. Для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими болезнями почек норма устанавливается в зависимости от риска развития сердечно-сосудистого осложнения. Для пациентов высокого и очень высокого риска норма плохого холестерина должна быть менее 1,4-1,8 ммоль/л.

Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов и образует атеросклеротические бляшки, которые сужают просвет сосуда, ухудшают кровоток, что приводит к повышению артериального давления и нарушению питания органов и систем организма. Опасность бляшек в том, что при их разрыве образуются тромб, который ведёт к полной закупорке сосуда, остановке кровотока и развитию сердечно-сосудистого осложне-

ния — инфаркту миокарда или ишемическому инсульту.

— Каковы симптомы инсульта и инфаркта?

— Резкая боль за грудиной, одышка, сердцебиение, аритмия, слабость, потливость, головокружение, чувство страха — повод без промедления вызвать бригаду скорой помощи. Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии сердца и остановить гибель клеток сердечной мышцы — 6 часов от начала появления симптомов.

Симптомы инсульта довольно разнообразны. Однако есть ряд признаков, зная которые с большей вероятностью можно заподозрить инсульт и принять соответствующие меры. Типичные симптомы инсульта: сильная головная боль, нарушение речи, асимметрия лица, нарушение зрения, слабость в руке, ноге или половине туловища. Если данные симптомы возникли внезапно, у врачей есть 3 часа, чтобы оказать эффективную помощь. Поэтому необходимо срочно вызывать медиков.

— Какие же профилактические мероприятия необходимо предпринимать для снижения риска развития атеросклероза и его осложнений?

— В первую очередь, внести изменения в свой привычный образ жизни: поменять рацион питания, повысить физическую активность, исключить вредные привычки — курение и злоупотребление алкоголем, начать принимать статины.

Ограничить употребление продуктов животного происхождения, особенно с высоким содержанием жира. В меню должно присутствовать больше фруктов и овощей, содержащих витамины В6 и С, богатых калием, магнием, йодом. Использовать здоровые методы приготовления пищи: запекание, готовка на пару, тушение.

Необходима адекватная физическая нагрузка — занятия примерно по часу в день хотя

бы 4-5 раз в неделю: велотренажер, беговая дорожка, плавание, аквааэробика, фитнес или индивидуально подобранный комплекс упражнений, даже часовые пешие прогулки, подъёмы по лестнице без пользования лифтом и утренняя зарядка — это уже весомый вклад в снижение уровня холестерина.

— Ольга Витальевна, в качестве медикаментозной терапии при дислипидемии вы назвали статины...

— К сожалению, отношение у пациентов к ним очень негативное. Давайте разберём положительные и отрицательные стороны препаратов.

Положительные стороны статинов: тормозят и предотвращают развитие атеросклероза, снижают сердечно-сосудистую недостаточность, число инфарктов и инсультов, потребность в проведении процедур по стентированию и шунтированию сосудов, количество госпитализаций и инвалидизаций, смертность от сердечно-сосудистых катастроф.

Отрицательные стороны — наличие побочных эффектов.

Но не надо спешить от них отказываться! Никакие другие средства не могут снизить риск развития осложнений атеросклероза.

Одним из важнейших показателей качества жизни является её продолжительность. Лидирующее место по оценкам Всемирной организации здравоохранения причиной 2,6 миллиона смертей ежегодно являются сердечно-сосудистые катастрофы. Поэтому одним из ключевых вопросов в кардиологии является работа, направленная на профилактику факторов, приводящих к нарушению обмена липидов и развитию атеросклероза.

— В чём она заключается?

— В 2022 году по инициативе главного врача областной больницы № 12 (г. Заводоуковск) Николая Сипачёва в рамках пилотного проекта был создан кабинет коррекции нарушений

липидного обмена, специалисты которого выявляют пациентов с нарушениями липидов, оценивают риск сердечно-сосудистого осложнения, назначают стартовую терапию и корректируют её, проводят работу с пациентом и его семьёй по обучению здоровому питанию и здоровому образу жизни. Цель работы кабинета: снижение количества сердечно-сосудистых событий (инфарктов, инсультов), госпитализаций и инвалидизаций по причине сосудистых катастроф.

Реализация этого проекта позволила создать информационную базу пациентов с высоким и очень высоким риском сердечно-сосудистых осложнений, установить диспансерное наблюдение за пациентами, обеспечить им квалифицированную помощь и достичь определённых результатов. Охват динамическим наблюдением пациентов увеличился с 37 процентов до 90. Доля пациентов, достигших нормы показателей крови липидного спектра, увеличилась с 7 до 40 процентов.

Проект был реализован в 2023 году и представлен на Региональном конкурсе сестринских проектов «От идеи к практике», по решению экспертной комиссии признан успешным и предложен к реализации на других территориях.

Сегодня работа кабинета продолжается, на диспансерном наблюдении находится около 3 тысяч человек. Для пациентов проводится Школа здоровья по дислипидемии.

В целях доступности получения медицинской помощи созданы условия беспрепятственного посещения кабинета коррекции нарушений липидного обмена. Любой пациент может без предварительной записи подойти в 340 кабинет Заводоуковской поликлиники, где будет назначен необходимый спектр лабораторного обследования и согласовано удобное время приёма.

Людмила ИВЛЕВА
Фото из архива
Областной больницы
№ 12 (г. Заводоуковск)