

На Средний Урал надвигается эпидемия гриппа

Врачи рассказали, что убивает иммунитет уральцев и как его укрепить

Лариса ХАЙДАРШИНА

Свердловские врачи предупредили о надвигающейся эпидемии гриппа. Она ожидается во второй половине января. В Екатеринбурге на прошлой неделе медики уже отметили рост заболеваемости ОРЗ на четыре процента по сравнению с предыдущей неделей.

Первые звоночки эпидемии ОРЗ уже прозвенели и в области — в Свободном и Пельме больных острыми респираторными заболеваниями в полтора раза больше, чем в среднем по региону. Санитарные врачи советуют поставить прививку от гриппа тем, кто ещё не успел этого сделать. В этом сезоне ждут вирус H1N1. Вот пример. Человек, больной гриппом, общался с несколькими людьми. Один из них подхватил вирус, а другие остались здоровы. Почему? Иммунитет этих людей оказался более сильным и не поддавался заразе. Кто изменить в своей жизни, чтобы грипп и другие зимние вирусы прошли мимо?

Вместо иммунитета — муляторов

А ведь я чудесных открытий сделать для вас не смогу, — разводит руками главный педиатр Свердловской области Любовь Малимова. — Никакие иммуностимулирующие средства я рекламировать не буду — поверьте, что чудотворственных таблеток от всех болезней на свете не существует. И ничто так не укрепляет наш организм, как старая хорошая и незаслуженно забытая закалка. Однако начинать закалять-

ся надо только в здоровом состоянии.

В идеале — ещё летом, когда про грипп никто и не думает. Вначале ходить босиком по траве, купаться, принимать воздушные ванны... Но что делать тем, кто про необходимость закаляться подумал только сейчас, когда на дворе не выше минус десяти по Цельсию?

— Не стоит превращать закаливание в экстремальные занятия, — предостерегает Любовь Малимова. — Начинать лучше с влажных обтираний, а не с холодного душа или обливания водой на улице. Раз за разом, постепенно организм становится крепче и будет готов выносить более серьёзные нагрузки. Вот тогда можно будет переходить к обливаниям водой — но в условиях ванной комнаты, а не на снегу.

Согласно с главным педиатром и заведующая отделением Свердловского областного клинического госпиталя для ветеранов войн терапевт Елена Сычкина:

— Стрессы ослабляют иммунитет, а не укрепляют его. Экстремальные поступки — купание зимой в проруби или обливание холодной водой на снегу — это не закалка, и организм людей, ослабленный хроническими заболеваниями, подобное может не выдержать.

Конечно, есть случаи, когда младенцев с рождения суровые родители выгуливали в коляске даже зимой всего лишь под простынку. Такая в 90-е годы была мода. И дети вроде бы действительно не болели. Иммунитет укреплялся — будь здоров! Такие факты имеются. Но советовать такую подход всем подряд никак нельзя — а если не повезёт? И организм не выдержит?



В этом сезоне медики ожидают в Свердловской области уже знакомый нам вирус гриппа H1N1 — именно от него прививают население

— Первый принцип закаливания — постепенность, — рекомендует Любовь Малимова. — Начинают обливания с температуры тела, когда привычка к обливаниям уже создана, начинают понижать температуру воды — по 0,1 градуса, ни в коем случае не больше. При этом в комнатах рекомендуется поддерживать комфортную температуру от 17 до 20 градусов по Цельсию.

Польза сна

— Стресс и падение иммунной защиты организма способны создать резкое нарушение режима дня, — говорит Малимова. — Менять время сна без стресса допускается в пределах полутора-двух часов, не больше. К примеру, если ребёнок привык вставать в семь часов утра, то подъём в 10.00 он вос-

примет как стресс. Это — дезорганизация биоритмов. Если опасный вирус встретится именно в момент такого стресса, велика вероятность того, что организм ему поддастся. Интернет сегодня пестрит новомодными идеями «прорывного сна» или способами высипаться за четыре (!) часа в сутки. Конечно, это чистая профанация и огромный вред здоровью. Иммунитет человека с хроническим недосыпом всё время в стрессе — и что же с ним станет, когда он встретится с инфекцией? — Люди с сильным иммунитетом тоже могут заболеть гриппом или другими респираторными заболеваниями, — поясняет Елена Сычкина. — Но в этом случае обойдётся без тяжёлых осложнений — пневмонией, отита, гайморита. А вот когда иммунитет ослаблен, то опасно не только ин-

фекционное заболевание, но и осложнения, которые оно может дать. Важно в одно и то же время ложиться спать и просыпаться. Биоритмы формируются длительное время, иммунитет реагирует на их нарушения. Природой так устроено, что сон должен приходиться на тёмное время суток — и зимой с этим проблем нет. — У пожилых людей очень часто встречаются нарушения сна, — говорит Сычкина. — Чтобы его наладить, советуем прогулки на свежем воздухе. Движение — жизнь. Ещё одна забытая истина, говорят врачи, — польза двигательной активности. — Как ни странно, лучше всего с анемией — низким гемоглобином — справляется

Питание без полуфабрикатов

Врачи говорят, что вред синтетической пищи не только в том, что в ней есть вредные вещества. Главное — нет полезных. И она тоже вгоняет организм в стресс... — Пища в красивых дорогих упаковках из магазина приводит желудочно-кишечный тракт человека в такое состояние, что он становится неспособен усваивать витамины и микроэлементы, — поясняет Любовь Малимова. — Иммунитет укрепляют наши, уральские, овощи и фрукты — заруганные нам и не нужны. В них достаточно витаминов и микроэлементов. Птицу, рыбу и мясо тоже надо готовить на собственной кухне. Во многом сопротивляемость организма инфекциям зависит от того, что и как мы едим.

ЦИФРА

24,1 тысячи случаев заболевания ОРВИ зарегистрированы в Свердловской области с 11 по 17 декабря

В Нижнем Тагиле на мужчину упала бетонная плита в подъезде

В Нижнем Тагиле мужчина получил травмы ног из-за обрушения бетонной плиты, отделившейся лестничного марша первого этажа девятиэтажного дома от подвального помещения. По данному факту прокуратура Дзержинского района города организовала проверку, сообщает пресс-служба прокуратуры Свердловской области. Инцидент произошёл на улице Зари, 109 днём 18 декабря. «У 39-летнего мужчины диагностировали травму ног, он был госпитализирован в больницу. Установлено, что в доме №109 создано товарищество собственников жилья, при этом функции по обслуживанию общего имущества многоквартирного дома осуществляет обслуживающая организация ООО «Ремстройсервис», — рассказали в пресс-службе прокуратуры Свердловской области. В ходе надзорных мероприятий будут установлены лица, виновные в ненадлежащей эксплуатации многоквартирного дома.

Оксана ЖИЛИНА

Облсуд с участием присяжных вынес всего четыре оправдательных приговора за 13 лет

Станислав БОГОМОЛОВ

С 1 июня 2018 года не только в областном суде, но и во всех муниципальных образованиях региона будет действовать суд присяжных. О тонкостях таких процессов «ОГ» рассказал председатель судебной коллегии по уголовным делам областного суда Сергей ЖЕРНОВ:

— Теперь у нас повсеместно будет как в фильме *«Никиты Михалкова «Двенадцать»*? — Нет, конечно. «Двенадцать» — фильм интересный, он хорошо передаёт атмосферу, но учебным быть не может, довольно много неточностей. Как нельзя и ориентироваться на популярную телепередачу «Встать, суд идёт!». И мы об этом говорим присяжным.

— А чем ещё профессионалы напутствуют присяжных? — Они ведь судьи факта. По сути, должны ответить на три вопроса. Было преступление или не было? Делал или не делал подозреваемый то, в чём его подозревают (это важно, когда преступление совершено группой лиц)? Виновен или нет? Своё решение

присяжные выносят, исходя из изложенного в суде, своего личного жизненного опыта и совести. И ещё просим их постараться отключить симпатии и антипатии к подсудимому. Надо отдать должное, они стараются. Был случай, когда сторона обвинения выглядела нерешительно, а адвокат был всегда адекватен, галантен и внимателен. Но присяжных ему провести не удалось. Если судей мы особенностям процесса с присяжными обучаем, то с присяжными никакого ликбеза проводить нельзя.

— Как стать присяжным заседателем, «ОГ» рассказывала (см. номер за 4 июля 2017 года). А кто справляется с этой ролью лучше остальных?

Оксана ЖИЛИНА, Алевтина ТРЫНОВА

Студент Уральского аграрного госуниверситета Лев Пальцев разработал три научных проекта, которые вызвали интерес экспертов.

Один из них — о применении биогаза — он представил в рамках «Форума действий» в Москве. Как сообщает пресс-служба вуза, проект применения биогаза в качестве экологически чистого и дешёвого топлива ранее был признан одним из лучших по итогам ре-

КСТАТИ

Уже подготовлены списки присяжных на четыре года. В нём 113 350 человек, 90 700 — основной состав, 22 050 — запасной. К суду присяжных подготовлено 56 зданий. Если нет специальных помещений, заседания будут проводить в соседних городах.

— Практика показывает, что лучше всего действуют присяжные-пенсионеры. Они внимательно выслушивают, у них богатый жизненный опыт, да и приработок небольшой.

— Если в областном суде присяжные рассматривают тяжкие и особо тяжкие преступления, то какие будут рассматриваться на местах? — Убийства без отягчающих обстоятельств, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее смерть по неосторожности — всё, что касается жизни человека.

— Как часто суды с участием присяжных выносят оправдательные приговоры? — Есть такая статистика: в облсуде с 2003 по 2016 год ими рассмотрено 70 дел. Оправдательных вынесено всего четыре решения, они коснулись 14 человек. Так что, если кто-то из подозреваемых и подсудимых рассчитывает разжалобить присяжных, этот номер, как правило, не проходит. И следствие к суду присяжных, мне кажется, готовится тщательнее.

Уральский студент разработал проект неисчерпаемого источника пищи

Оксана ЖИЛИНА, Алевтина ТРЫНОВА

Студент Уральского аграрного госуниверситета Лев Пальцев разработал три научных проекта, которые вызвали интерес экспертов.

Один из них — о применении биогаза — он представил в рамках «Форума действий» в Москве. Как сообщает пресс-служба вуза, проект применения биогаза в качестве экологически чистого и дешёвого топлива ранее был признан одним из лучших по итогам ре-

гионального конкурса «Образ будущего страны». По задумке студента, специальные установки будут производить газ из продуктов жизнедеятельности крупного рогатого скота с учётом добавления трёх видов микроорганизмов. Это позволит отапливать значительные сельские территории.

Идея, прямо скажем, не нова, но я учёл некоторые особенности нашего региона. Думаю, она пригодится в нашем сельском хозяйстве, — говорит он. Лев разработал ещё два проекта — «Микроорганиз-

мы для очистки водоёмов от нефти» и «Водоросли как альтернативный источник топлива и питания». — Обычно все удивляются, когда слышат про питание. Но на самом деле водоросли, которые занимают огромное место на планете и очень быстро размножаются, — это практически неисчерпаемый источник питания для людей. Добавим, главными темами дискуссионных площадок форума в столице России стали экология, медицина и образование.



По словам Льва Пальцева, из водорослей можно делать хлеб, соки и протеиновые напитки



Выставку Сергея Коротченко презентует начальник коксохимического производства Никита Беркутов

Тагильчане выступают в необычных местах

Галина СОКОЛОВА

Арт-сообщество Нижнего Тагила использует самые невероятные возможности для выхода к публике. На коксохимическом производстве проходит выставка художественных промыслов, в медицинском центре выставляются картины местных художников, а в трамвае намечен... рок-концерт.

В городе, где музыкальных площадок немного, а художественных галерей нет вовсе, в качестве сцены используются улица и транспорт, а художников и музыкантов можно встретить в самых неожиданных местах. Постоянно выставляются художественные полотна в медицинском центре №1. Авторы разные, но объединяет работы оптимистичный взгляд на мир.

— Мои работы можно увидеть в медцентре, библиотеке, Доме учителя. Некоторые говорят пренебрежительно, мол, выставляется где попало. Но я не хочу, чтобы работы пылились дома, — определил свою позицию тагильский художник Пётр Доюшиков. Работы юных тагильских художников постоянно выставляются в мэрии, а сейчас там проходит выставка выпускников Академии Джулиана в Париже Евгения Поречкой — Ли. — Евгения много путешествовала по Индии, Южной

Коллектив студентов и преподавателей РГППУ с прискорбием извещает о кончине 17 декабря 2017 года

РОМАНЦЕВА ГЕННАДИЯ МИХАЙЛОВИЧА.

Романцев Геннадий Михайлович родился 27 ноября 1950 года в г. Челябинске. Детство и юность, проведённые в среде технической интеллигенции, определили его дальнейший путь.

В 1973 году, после окончания Уральского государственного политехнического института по специальности «технология редких и рассеянных элементов», поступил в аспирантуру. В 1978 году Романцев Г.М. была присвоена учёная степень кандидата химических наук, а в 1998 г. — доктора педагогических наук.

Начав карьеру в должности лаборанта кафедры экспериментальной физики УПИ (1973 г.), Геннадий Михайлович прошёл все ступени профессионального роста: старший инженер УНЦ АН СССР (1973 г.), младший научный сотрудник кафедры химии и технологии редких элементов УПИ (1978 г.), старший научный сотрудник НИС СИПИ (1979 г.), старший преподаватель кафедры химии СИПИ (1981 г.), а с 1982 года — заведующий этой же кафедрой, в 1998 г. присвоено звание профессора, в 2000 г. — члена-корреспондента Российской академии образования, а в 2005 г. — академика Российской академии образования.

В 1989 году был приглашён на работу в Государственный комитет СССР по народному образованию в качестве ведущего специалиста по инженерно-педагогическому образованию отдела перспективного развития и информатики.

В сложные для всего образовательного сообщества 90-е был командирован в Свердловский инженерно-педагогический институт на должность проректора по научной работе. С этим вузом была связана вся его дальнейшая жизнь. С 1993 по 2013 год Романцев Геннадий Михайлович — ректор СИПИ-УГППУ-РГППУ. За эти двадцать лет талантливому руководителю удалось добиться повышения статуса вуза: в 1993 г. Свердловский инженерно-педагогический институт стал Уральским профессионально-педагогическим университетом, а в 2001-м добился статуса Российского. Имея богатый опыт общественной работы (комиссар студенческого строительного отряда, секретарь комитета ВЛКСМ, инструктор обкома КПСС), Романцев создал команду единомышленников, что позволило университету идти на шаг вперёд других вузов. В ноябре 2000 г. решением Президиума РАО учреждено Уральское отделение Российской академии образования, председателем которого избран ректор РГППУ член-корреспондент РАО Г.М. Романцев.

С 2013 г. Геннадий Михайлович перешёл на должность научного руководителя РГППУ, но никогда не был «бывшим ректором», принимая активное участие в разработке программы дальнейшего развития вуза.

Отличник профтехобразования, почётный работник высшего профессионального образования РФ, заслуженный работник высшей школы РФ, кавалер ордена Дружбы, награждённый медалью II степени «За заслуги в социально-трудовой сфере» и международной наградой «Святая София» за личный вклад в возрождение духовности, национальной науки и культуры, автор более 330 статей и монографий, вышедших 7 докторов и 10 кандидатов наук, Романцев Геннадий Михайлович создал научно-образовательную школу «Научные основы развития и проектирования профессионального и профессионально-педагогического образования в России».

При всех заслугах и наградах Геннадий Михайлович оставался человеком неравнодушным, горячо сопереживающим и готовым помочь каждому, кто обращался к нему за помощью.

Скорбим в связи с уходом из жизни Романцева Геннадия Михайловича, выражаем соболезнования родным и близким. Гражданская паникада состоится 20 декабря в 12:30 в ДК РГППУ по адресу г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11. Отпевание пройдёт в 14:00 в храме Рождества Христова по адресу г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 4а.