

Счастливых майских праздников в семейном кругу!

Майские праздники в этом году стали продолжением режима самоизоляции, введенного на территории нашей страны ранее, а потому большинство граждан встретят их не на пикнике, как привыкли, а за праздничным столом в узком семейном кругу.

Чтобы майские дни не были омрачены проблемами со здоровьем, необходимо строго соблюдать технологию приготовления и режим хранения блюд, а также правила личной гигиены.

Наиболее тяжелыми пищевыми токсикоинфекциями являются ботулизм и отравления грибами, которые в основном возникают от консервов домашнего приготовления. К сожалению, аппетитные грибочки, огурчики, да и вообще любые «закатанные» в банку овощи, фрукты и особенно овощные салаты, грибы могут стать причиной тяжелого отравления. Ботулизмом можно заболеть и от употребления вяленой и соленой в домашних условиях рыбы. В плотных слоях мышечной ткани рыбы, в домашних консервах без должной обработки при отсутствии кислорода споры клостридий ботулизма прорастают и начинают вырабатывать ботулотоксин, который в 375 раз сильнее яда гремучей змеи.

Причиной пищевых отравлений в быту могут явиться и другие патогенные и условно-патогенные микроорганизмы. Стафилококковые пищевые интоксикации – это острые заболевания, возникающие при употреблении пищевых продуктов, содержащих энтеротоксин стафилококков.

Развитие стафилококка происходит как в продуктах, богатых белками (молоко, мясо и продукты их переработки), так и в продуктах с преобладанием углеводов (салаты, винегреты, картофельное пюре, кремовые кондитерские изделия). Чем выше температура окружающей среды, тем меньше нужно времени для накопления энтеротоксина.

Если блюда после приготовления остаются какое-то время на столе при комнатной температуре (особенно салаты со сметаной, майонезом, кремовые кондитерские изделия), то в них создаются условия для размножения стафилококков и выработки токсина. Для стафилококковых пищевых интоксикаций характерны короткий инкубационный период (2-3 часа), резкие схваткообразные боли в верхней части живота, понос, рвота.

Источником обсеменения продуктов и готовых блюд стафилококками являются лица, страдающие гнойничковыми заболеваниями кожных покровов (псориаз, панариций и т. д.), больные конъюнктивитами, ангинами, заболеваниями верхних дыхательных путей, кариозными поражениями зубов. Источником обсеменения могут также явиться животные (коровы, козы, овцы), больные маститом, дерматитом и другими поражениями кожных покровов вымени.

Нередко по типу пищевой токсикоинфекции протекает сальмонеллез при массивном обсеменении продукции возбудителем. Основ-

ным источником сальмонеллезной инфекции являются сельскохозяйственные животные: домашняя и дикая птица, их яйца, рыба, раки и др.

Заболевание чаще всего связано с употреблением мяса птицы, субпродуктов, сырых яиц и приготовленных из них кулинарных изделий и блюд, не подвергшихся правильной термической обработке (кремов, майонеза, картофельного пюре, приготовленных с добавлением сырых яиц и др.).

Первые симптомы сальмонеллезной токсикоинфекции появляются через 5-20 часов, остро, с повышением температуры тела до 38-400 С, болями в животе, тошнотой, рвотой. Жидкий стул приобретает зеленоватую окраску, может содержать примесь слизи и крови.

Часто встречается стертая форма заболевания. При этом симптомы интоксикации отсутствуют, а стул просто жидкий или кашицеобразный. Если заболевание такой формой не распознано, больной не обращается к врачу и не лечится, то болезнь может приобрести хроническое течение. Длительное бактерионосительство очень опасно для окружающих, особенно для детей. Дети заражаются в основном от взрослых, и при этом большую роль играет контактно-бытовой путь заражения, а также инфицированные продукты детского питания.

Чтобы не испортить себе и близким майские праздники, необходимо внимательно выполнять следующие требования:

*** Не экспериментировать с засолкой и вялением рыбы, грибов – это очень опасно!**

*** Строго соблюдать условия и температурный режим хранения как сырых продуктов, так и готовых блюд.**

*** Не заправлять майонезом или растительным маслом весь заготовленный салат, добавлять его на стол из холодильника частями, стараться, чтобы он длительное время не стоял на столе.**

*** Не покупать опасные и особо скоропортящиеся продукты домашнего приготовления у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли (салаты, кулинарные изделия, торты, консервы), а также продукты животноводства (мясо, яйца) без ветеринарного освидетельствования.**

*** Соблюдать определенный порядок при приготовлении пищи: обработку сырых и готовых продуктов проводить различным инвентарем, после каждой операции тщательно мыть посуду, инвентарь и руки;**

*** Подвергать пищевые продукты достаточной термической обработке, отдавая предпочтение таким способам, как варка, тушение;**

*** Своевременно лечить гнойничковые заболевания кожных покровов, конъюнктивиты, ангины, заболевания верхних дыхательных путей, кариозные поражения зубов.**

Не занимайтесь самолечением, немедленно обращайтесь за медицинской помощью при появлении признаков пищевого отравления! Будьте здоровы!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии»

ВТОРОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

5 мая 1945 года - День освобождения узников немецкого концлагеря «Маутхаузен». Этот день стал вторым днем рождения Евгения Васильевича Моисеева, ветерана Великой Отечественной войны.

С праздником его пришли поздравить курсанты военно-патриотического клуба «Рысь» под руководством Александра Леонидовича Жукова, участники регионального движения «Синергия талантов» вместе с руководителем Ольгой Викторовной Звонаревой и корреспондент федерального телеканала РЕН ТВ, аккредитованного при ГУ МВД России по РО, Борис Александрович Карягин.

Гости поздравили Евгения Васильевича с праздником, подарили открытки ручной работы, картину, цветы, принесли продукты и сладости. Ветерану вручили открытки из Алжира, подготовленные детьми в рамках международного конкурса «Подари открытку ветерану», и зачитали письмо от волонтеров Победы Иордании, которое написала 12-летняя соотечественница Дания Аль-Ведьян: «Дорогой ветеран Великой Отечественной войны! Спасибо Вам за то, что защитили нашу Родину, наш русский народ, за мирную страну с лесами и полями, за чистое небо над нашими головами. Желаю Вам здоровья, бодрости духа и долгих лет жизни!».

Сергей Ахременко эмоционально и трогательно рассказал стихотворение «Кропотово». Евгений Васильевич поведал ребятам, почему 5 мая стал его вторым днем рождения.

- Во время Великой Отечественной войны я помогал воинам Красной армии бороться с фашизмом. С октября 1942 года был насильно угнан в Германию. Дважды совершал побег из лагеря Капен, прошел гестапо и две тюрьмы. Находился в концлагерях Штуттгоф, Маутхау-



зен, Гузен-1. Сила воли и характер, нравственные ценности и убеждения помогли мне выстоять, несмотря на условия, обрекавшие на гибель, когда просто само выживание становилось подвигом. 5 мая я был освобожден советскими солдатами от фашистской неволи, - вспоминает Евгений Васильевич.

Все подробности он изложил в книге «Голос живой памяти», которую подарил ребятам из «Синергии талантов».

Курсанты военно-патриотического клуба «Рысь» Лев и Михаил Усовы с ней давно знакомы и смело делились впечатлениями. «Голос живой памяти» является уникальным изданием, которое основано на личных воспоминаниях автора о драматических событиях его жизни в годы Великой Отечественной войны. Книга дополнена воспоминаниями других узников из личного архива воина, собранного за последнее десятилетие его супругой Ларисой Ивановной, благодаря которой эта книга появилась и востребована читателями всех возрастов.

В музее ростовского лицея № 11 сформирована экспозиция, посвященная Е.В. Моисееву как ветерану Великой Отечественной войны и как ученику Артиллерийской спецшколы №11. Перед войной и в годы войны в здании лицея работала артиллерийская спецшкола, где подростки помимо общеобразовательных предметов получали знания по основам артиллерии. Из воспитанников школы в дальнейшем трое получили звание Героя Советского Союза.

На прощание ветеран пожелал ребятам на «отлично» окончить учебный год, а на летних каникулах прочитать его книгу «Голос живой памяти».

Показ сюжета об этой встрече запланирован 8 мая на телеканалах РЕН ТВ и «Диджитал Ньюс». Встречи с ветеранами будут продолжаться весь год для передачи эстафеты живой памяти детям мира. Чтобы знали, помнили и гордились!

ОЛЬГА ЗВОНАРЕВА, фото Елены Жуковой

Наш земляк все превозмог!



Сергей Владимирович Бурлаков - российский спортсмен с четырехкратной ампутацией, внесенный в Книгу рекордов Гиннеса как первый человек в мире без кистей и стоп, прошедший 42 км 195 м.

Родился Сергей Владимирович 26 мая 1971 года в Таганроге. Поступил в 1988 году в Таганрогский строительный техникум.

В 1990 году был призван в армию, во время службы получил травму в автомобильной аварии, в результате которой остался без кистей и стоп.

По возвращении в Таганрог в 1992 году окончил техникум. Инвалидность не сломила нашего земляка, и с 2000-го года Бурлаков стал заниматься развитием спорта среди инвалидов. Спорт, по словам самого Сергея Владимировича, давал ему возможность почувствовать себя сильным.

Перепробовав различные виды, Сергей Владимирович преуспел во многих. На сегодняшний день он мастер спорта РФ по плаванию, легкой атлетике и пулевой стрельбе, двукратный чемпион мира по паракрату, рекордсмен России и мира, бронзовый призер Паралимпийских игр 2008 года, обладатель черного пояса по каратэ. Также пилотирует летательный аппарат.

В 2002 году Сергея Бурлакова пригласили участвовать в Нью-Йоркском марафоне. Из-за поломки протеза спортсмену пришлось остановиться примерно на середине дистанции, однако организаторы соревнований признали данное выступление полумарафоном. В 2004 году Сергей Бурлаков снова рискнул принять участие в марафоне в Нью-Йорке, на который приехали участники из 128 стран мира, и на этот раз добрался до финиша. В Россию он вернулся уже знаменитым. Имя Бурлакова было занесено

в Книгу рекордов Гиннеса, а его самого стали называть «Человеком планеты».

На сегодняшний день у спортсмена плотный график тренировок: 3-4 в неделю и две - в день перед стартами. Еще он держит агентство наружной рекламы, из доходов оплачивает свои поездки и соревнования. Дома Бурлакова поддерживают жена и сын.

Несколько лет назад он создал Федерацию физической культуры и спорта инвалидов города Таганрога.

В России Сергей Владимирович награжден знаком гражданского мужества «Настоящий герой», а также премией имени Николая Островского, которая вручается гражданам с ограниченными возможностями здоровья, а также тем, кто оказывает всестороннюю помощь и поддержку людям с инвалидностью.

С 2020 года Сергей Бурлаков является членом рабочей группы Общественной палаты по подготовке поправок в Конституцию Российской Федерации.

Этот мужественный человек, не сдавшийся под ударами судьбы, продолжает активно жить сам и помогает другим людям!

ВИКТОР СРАПИОНОВ