

# Голос времени

Суббота, 16 июня 2001 года

№48 (6183)

ИНДЕКС  
54022

Общественно - политическая газета Кировского района Ставропольского края

## С праздником, медицинские работники!

### И пусть хватит сил!

**Завтра, 17 июня, - профессиональный праздник медиков. Скажем прямо, что в нелегких условиях приходится сегодня работать людям в белых халатах, но в канун праздника не будем говорить о сложных проблемах.**

**Речь о другом: о высоком профессионализме и огромной самоотдаче наших докторов, медицинских сестричек, санитарочек, всех, кто работает в отрасли здравоохранения, исцеляет, спасает больных, делает для этого все возможное и невозможное.**

**В нашем районе работают десятки прекрасных специалистов, имеющих сертификаты, квалификационные категории, 4 врача носят звание «Заслуженный», поэтому иностранные больные в ЦРБ - передность. А это значит, что самоотверженный труд медицинских работников не остается незамеченным.**

**Это праздник и для коллектива санитарно-эпидемиологической службы, аптек района, где также трудятся высококвалифицированные специалисты, неравнодушные люди.**

**Уважаемые медицинские работники, в ваших руках самое дорогое, человеческая жизнь, и в отличие от людей других профессий у вас нет одного права: на ошибку, цена которой есть эта жизнь. Поэтому ваша благородная деятельность связана с огромными нервными, а зачастую и физическими перегрузками. И все же у вас хватает сил, мужества, знаний, профессионализма, выдержки, человечности, чтобы успокоить больного, вселить в него уверенность в выздоровление и, наконец, поставить на ноги. Спасибо вам за это.**

**Желаю каждому из вас здоровья, счастья, оптимизма, семейного благополучия, достойной жизни, успехов в лечении больных!**

Петр КОЖИН, глава Кировской районной государственной администрации

**... так назначено судьбой для нас  
с тобой - служба дни и ночи...**

Ведь это сказано и про нас, дорогие коллеги! Медицина - не просто профессия, это судьба. Не каждый сможет вынести столько боли, смерти на своих плечах. Но и не каждому дано почувствовать безграничное счастье победы, когда смерть в очередной раз отступила. Люди в белых халатах стоят на страже здоровья от первого крика новорожденного до последнего вздоха умирающего. Люди в белых халатах отважно шли на поле боя, спасая раненых, отдавали им свою кровь, люди в белых халатах - в первых рядах спасателей, люди в белых халатах всегда готовы прийти на помощь, для них не существует понятия дня и ночи, праздников и выходных. Медицина - это великая миссия и выполнять её следует с полной самоотдачей. Иначе просто не получится.

А потому всем вам - врачам, сестричкам, нянням, санитарам - самый низкий поклон, слова искренней благодарности и пожелания счастья, здоровья, долголетия, благополучия, мира, профессионализма, спокойствия, уверенности в себе.

От души поздравляем с праздником и нашими коллегами - работниками аптек и санитарно-эпидемиологической службы района!

Анатолий СУХИН, главный врач Кировской ЦРБ.  
Людмила ЮЩЕНКО, председатель профсоюзной организации.

### Всегда готовы

Самых добрых слов заслуживают водители ЦРБ. Они сами ремонтируют свои машины, не допускают их простота. Например, автомобили «скорой помощи», за баранки которых садятся братья Владимир и Александр Васюры, всегда в полном порядке и готовы к выезду.

### «Эфос»

В этом году администрация ЦРБ приобрела для межрайонной лаборатории диагностики СПИДа иммуноферментный анализатор последнего поколения «Эфос». Он позволяет дать окончательный ответ на вопрос, болен ли человек СПИДом.

Я живу в машине «Скорой помощи» вместе с заведующей СПИД-лабораторией Л.Н. Зиминской и заместителем главврача ЦРБ И.С. Ивах. У них плановый выезд кураторов, а я - «за компанию», в преддверии Дня медработника. Коротаем путь за разговором...

Кое-что удалось записать,

«Фельдшером на хуторе Крупско-Ульяновском Надежда Герасимовна Белецкая работает с апреля 1971 года. Этот пункт один из самых красивых и уютных во всем районе. Вокруг разбиты газоны, внутри очень много живых цветов - их очень любят Надежда Герасимовна, сама за ними ухаживает. Есть у нее процедурный ка-

### Поздравляем!

В Ставрополе прошел третий краевой конкурс «Лучший по профессии» среди врачей городских и районных больниц.

Кировскую центральную больницу представила врач высшей категории, заведующая терапевтическим отделением поликлиники Ольга Григорьевна Сулейманова. По итогам тестового контроля она заняла первое место. Во втором этапе, состоявшем из трех конкурсов - приветствие, защита эмблемы и хобби, - пашей участница помогали танцевальная группа детской музыкальной школы города, детский образцовый ансамбль «Станички» и руководитель группы «Март» Юрий И-Кругляков. Результат - третье место и прилагающиеся к нему звание «Отличник здравоохранения» и премия в 10 тысяч рублей.



### Чтобы было уютно

Пять лет существует в ЦРБ комплексная ремонтная бригада, которая проводит все аварийно-восстановительные работы. Поэтому больница имеет возможность не привлекать подрядчиков и экономить средства.

В начале мая закончен внутренний ремонт травматологического отделения, заведует которым заслуженный врач РФ В.П. Задорожный. Все палаты заново побелены и покрашены, в них заменены пинолеум и электропроводка, в туалетах - санфаянс. С душой, нестандартно отделана столовая. И во все время ремонта в отделении продолжали лечить больных.

За месяц закончена реконструкция кровли на корпусе, где расположены травматология и неврология.

Работы финансировали больница, администрации района и города, спонсоры.

## Не только умение лечить

бинет, для приема малышей - уголок здорового ребенка, небольшая аптека, чтобы не ездили люди за каждой мелочью в Ставропольскую или в район.

Вот уже 30 лет лечит Надежда Герасимовна своих земляков-хуторян, наблюдает за беременными, знает каждого новорожденного, проводит родовой и послеродовой патронаж, проверяет, все ли готово к появлению в семье малыша. Прививки взрослым и детям, флюорообследование - тоже на ее плечах. Если нужно, она окажет первую помощь, грамотно наложит шину, перевяжет. Надо - и роды примет. Любой фельдшер - это медсестра и немногий врач в од-

ном лице. Сама ставит первый диагноз, сама колет больных, проверяет, все ли таблетки Иван Иваныч или Марья Петровна пьют, как назначено.

Она знает наперечет болочки всех и каждого, все знают ее и всегда рассчитывают на ее отзывчивость. При надобности идут домой, вызывают, и она сама всегда безотказно приходит к каждому.

У Надежды Герасимовны все всегда вовремя, все аккуратно и добросовестно. В прошлом году ее фельдшерский пункт и пункт поселка Фазанного отлицованы по второй категории - выше просто быть не может.

Ирина Сергеевна заканчивает рассказ, а мы подъезжаем к ФП Фазанного...

(Окончание на 2 стр.).

### Парку быть!

Этой весной врачи, медсестры, санитарки высадили на территории центральной районной больницы более 450 деревьев и кустарников. Это значит, что через три-четыре года на площадке, выходящей на улицу Кирова, заселенеет молодой парк. Зацветут на радость людям глины, сосны, бересклеты, рябины.

Все саженцы медики привнесли из дома. Теперь у каждого отделения своя аллея, за которой оно ухаживает.

### Учимся

На первую, вторую и высшую категории с начала этого года аттестованы 35 медсестер района. Высокий уровень их подготовки отметил краевые специалисты.

С начала года в больнице Новопавловска с циклом лекций побывали специалисты Ставропольского медицинского колледжа. Удостоены о прохождении курсов повышения квалификации получили 115 фельдшеров и медицинских сестер различных отделений. Кроме того, им присвоена квалификация и выдан сертификат. Курсы по повышению прошел и 41 медработник детских садов, школ и автотранспорта района.

### Просто электрик

Владимир Иванович Щекин работает в Кировской ЦРБ более 10 лет. На его шее «висят» все электроснабжение ЦРБ и лечебно-практических учреждений района. Ремонтирует электропроводку и отвечает за эксплуатацию пифтов тоже он, а они, кстати, старше 15 лет, но, благодаря золотым рукам Владимира Ивановича, продолжают успешно бегать вверх-вниз, пребывая в исправности, как и все в хозяйстве этого электрика Божьей милостью.

### Своя аптека

Вот уже 2 года в ЦРБ работает внутрибольничная аптека. Она выпускает 27 наименований растворов для внутривенных вливаний, наружного и внутреннего применения, капель и порошков.

“Мы очень ждем врачебного обхода каждое утро, чтобы получить от доктора порцию тепла, нежности, участия. И сразу становится легче.”

“Спасибо вам большое за то, что вы сделали для меня и, значит, для моих детей.”

Листая книгу отзывов и предложений неврологического отделения, я вспоминаю слова его заведующей Эммы Владимировны Стамо. “Писать обо мне? Не надо!” И под конец “Ну уж если так хотите, пожалуйста, как можно скромнее!” Но я совсем и не собираюсь кого-то хвалять, а как простой хроникер хочу всего лишь собрать воедино слова медсестер и начальников отделения, людей, в нем лежавших.

“Врач должен учить все: и социальное, и семинное положение больного, и его настрой. Переживать вместе с ним: он кричит - и нам больно, - если вы говорите слова Эммы Владимировны из того же разговора. - А работа у нас совместная: надо не только поставить больному диагноз, но и взять анализы, вовремя ухаживать и прокапать, накормить, вымыть поп в палате...”

И в книге отзывов бесчисленное множество добрых слов в адрес медсестер, которых называют не иначе как “милые сестрички” Оксаночка, Танечка, Мариночка, Людочка, Алешка. “А что за прелест наши нянички!” Не забыты и кухонные рабочие, и вообще “всем сестричкам и санитарочкам - земной поклон за чуткие руки, добрую улыбку и заботу”

Много хорошего сказано и о врачах. Например, такое: “Проработав в медицине 27 лет, я встречаю много добрых, чутких, талантливых врачей, но такого врача, человека - души, как Эмма Владимировна, я еще не встречала. Она отдает всю свою жизнь, время, любовь нам, чужим ей людям. И это не просто слова, все до одного больные подтверждают их”

Или такое: “Наша мужская палата говорит конкретно и коротко: забирайте вашему терпению, выдержке, твердому слову, которое никогда не расходится с делом. Слово доктора Магомеда Рабадановича Рабаданова - для нас Закон с большой буквы. Признаемся, единственные были, так случилось...

Доктор нас учит: за свою долю отвечать надо! И уметь не опускать голову - при наказании и в минуту



ты борьбы с болезнями. Магомед Рабаданович, терпения тебе с нами!”

Часто и, видимо, неслучайно встречаются в этих посланиях разными почками фразы “врач от Бога” и “душа-человек”. Интересно, что именно так, слово в слово, говорят о своих врачах все работники отделения

Например, старшая медсестра Людмила Петровна Русинова: “Конечно, Эмма Владимировна строгая. Но и очень добрая. В беде всегда помогают - и советом, и делом. Одним словом, душа-человек”

Здесь все тепло отзываются друг о друге. Много хорошо услышала я о раздатчице Надежде Петровне Коваленко. “Она всем как мать, обо всех заботится, переживает. Цветы, что в коридоре растут, в основном

ее заслуга - очень их любят, пересаживают, возятся, как с детьми”. Причем говорили это и врачи, и медсестры, и больные

И это не странно, если поверить фразе, тоже слышанной мной не однажды: “Мы здесь - одна семья”

Так говорили сестры: “Больные у нас в основном хронические, лежат по два раза в год. Мы о них все знаем, они о нас. На улице встречаемся, как добрые знакомые. Многие сюда после большого горя попадают, после смерти близких. И мы стараемся разделить с ними эти беды. Как в семье”

Так говорили больные: “В неврологию мы ложимся с удовольствием. Здесь все внимательные, а это для нас самое главное, никогда не нагрубят. Давление хоть 10 раз на дно приходит мирять. Здесь и спится как-то спокойнее. Отношения простые, как в семье”

Поэтому и в книге отзывов, к которой снова возвращаюсь, написано: “Спасибо за то, что вы умеете сопереживать, терпеливо относитесь к капризам больных. В вашем отвлечении лечат не только медикаменты, но и ваши сердца, и вся окружающая обстановка”. “С вами я встречаюсь в четвертый раз, и вы каждый раз вытаскиваете меня из лап смерти. Труд и знание своего дела, забота и отзывчивость дали мне больше, чем уколы и капельницы”. И это опять-таки в адрес всех, в том числе молодых, недавно работающих в отделении врачей Н.А. Будянской и Э.И. Рыковой. А тетрадка отзывов самая разная: от Мариной и Георгиевска до Москвы

Есть в отделении свои проблемы и встречи. Сестра-хозяйка В.А. Ширяева переживает за то, что давно не обновлялись постельные принадлежности, и халаты приходится покупать за свои деньги. Санитарки сетуют на низкую зарплату. Все вместе вначале переживают обидения в “краже” киселя или другие заморочки и буйства, а потом так же вместе над ними беззлобно посмеиваются

Потому что есть общая цель, о которой один из пациентов отделения сказал так: “Смысл вашей работы - когда человек улыбается”. И никакая газетная похвала не сравнится по ценности и искренности с такими словами из все той же книги отзывов: “Спасибо Богу, что вы встретились мне в трудную минуту”

## Не только умение лечить

(Окончание. Начало на 1 стр.)

**Р**аботает здесь Валентина Ивановна Актыбармак. Неудача хозяина повезла документы в Новопавловск. В коридоре на скамейке ждет женщина. Подсаживаясь и звонку разговор.

“Мне Валя очень нравится”, - говорит Елизавета Ивановна Гречева. - Мне уже 77, поэтому я ее Валей зову, она не обижается. Чуть приблизлюсь, звоню - тут же прибежит, все посмотрит, расспросит. Валечка - она вежливая очень, понимаешь, душевная. Выслушает, пока все-все ей расскажу. Посоветует, какое лекарство пить. И ни от кого я с ней плохого не слышала, а у нас тут все друг друга знают. А вы, случаем, не снимать ее думаете? Пусть Валечка работает!

**В** Комсомольской врачебной амбулатории нас встречает А. Г. Павленко, педиатр первой категории. - Здесь я уже 12 лет, а в медицине вообще - 25, - говорит Алла Георгиевна. - Честно признаюсь, когда зарплату получаю - жалею, что стала врачом. Единственная радость - это сами дети и когда им помогаешь. Детей у меня на участке 1200. Мам - да, путаю иногда, а детей никогда. Кому-то со взрослыми проще, а мне с малышами. Некоторые бывшие пациентки уже со своими детьми приходят. Возможно, и до внуков доживу, - улыбается Алла Георгиевна

Терапевт и главный врач Л. А. Козлова показывает свои владения. А посмотреть есть на что: супружеская амбулатория хорошо, с отделкой в стиле дворцов культуры. - К сожалению, сегодня слишком много соци-

альных проблем, - вздыхает Людмила Александровна. - Иногда, кроме участия, и помочь нечем. Стараемся, конечно. Физкабинет в две смены работает, чтобы людям удобно было

А вот и проблемы. Новая флюороустановка - вещь, конечно, хорошая, но импортная, при нашем напряжении автоматически отключается. Уже и в ремонте побывать успела. Если бы на время ее работы давать меньшее напряжение!

- Мы уже и в Восточные электросети обращались, и в администрацию района, - говорит И.С. Ивах. - Никто не отказывает, но ничего не делает.

- С электричеством просто беда, - подтверждает Людмила Александровна. - Купили на «донарские» деньги стиральную машину - спорела. Лампочки менять не успеваем. Боясь последнее дело на кардиографе спорить - тогда что? А в Фазаньем на фельдшерском пункте вообще свет отключили.

- Тоже жалеете, что врачом стали?

- Я больше ничего не умею, - улыбается Людмила Александровна. - А если серьезно, врач - очень широкое понятие. Это не только умение лечить, но и умение жить, общаться с людьми. Особенно на селе, где ты на виду и должен быть образцом во всем. Стоит один раз оступиться - и вся предыдущая безупречность наスマрку. Все мои сотрудники знают не только мой домашний телефон, но и куда я в гости пошла. Как это: у меня в поселке случилось что-то, а я не знаю? От больных не уставешь и никогда на них не

Желаем всем медицинским работникам сел и хуторов здоровья, удачи и достойной зарплаты!



После только что закончившейся операции Владимир Николаевич Бережнов, анестезиолог, заведующий реанимацией выглядел немножко усталым, но очень спокойным и доброжелательным. Наверное, поэтому сразу “лезу в сапогах в душу” и начинаю выпытывать о трудностях работы анестезиолога-реаниматолога.

- Работа, конечно, нелегкая, - улыбаясь, соглашается Владимир Николаевич. - Операция может длиться до 5 часов и дольше. Самые сложные - экстренные, когда приходится готовить человека и оперировать одновременно, а при сильном кровотечении времени на подготовку практически не остается. Заведомо обреченные операции, когда ты знаешь, что в лучшем случае лишь ненадолго продлишь жизнь, не приносят радости. Ни один врач их не любит. Совсем другое дело, когда ты видишь, что помог человеку.

- Господом Богом или близким к нему себя не чувствует?

- Нет. До Бога, к сожалению, далеко. Я до сих пор помню, как после операции, в которой я участвовал, впервые умер человек. Два месяца после этого меня бросало в дрожь при слове, что надо ехать в этот раненый.

- Видимо, недаром говорят, что у хирургов продолжительность жизни одна из самых низких, а ваши работы близки. Как удается снимать напряжение, стресс? Вообще говорят, что на таких “вредных” работах, как ваша, максимальный срок износа - 15 лет.

- Ну, я уже 17 работаю, - улыбается Владимир Николаевич. Что и говорить, эмоциональное напряжение большое. Плюс внеурочная работа, экстренные вызовы. По сравнению с хирургами нам все-таки легче: во время операции мы можем себе позволить небольшой перекур, они - нет. А приемы снятия напряжения пусть останутся моей профессией.

## Отодвинуть свои проблемы

ональной тайной. - Владимир Николаевич снова улыбается, причем так мягко, что настичь на ответе просто невозможно. А он продолжает:

- Сегодня разговор с родственниками начинается с вопроса о деньгах: купите то, это. Очень неприятно. Гораздо чаще ставят поступать с запущенными болючками: из-за невнимания к себе или элементарного отсутствия средств люди доводят себя до реанимации. Естественно, растет и смертность. И это очень обидно. Отравления много, часто с ними поступают дети: то таблеток заглатывают, то еще куда влезут. Много наркоманов с передозировкой, алкоголиков с интоксикацией, только за эту неделю четверо... А вы видели наше отделение? - вдруг переключается заведующий. - И как впечатление?

- Да, выделили мне белый халат. Зашла со священным трепетом. Лежат три человека, подключены к каким-то аппаратам. Медсестра на посту сидит.

- Реанимация у нас появилась в 94-ом году. И это большой плюс: теперь за больными круглосуточное наблюдение, качество лечения повышается. Оборудование у нас неплохое. И коллектив подобрался хороший. Константин Федорович Божко и Юрий Александрович Плющ - врачи анестезиологи-реаниматологи, старшая медсестра Светлана Павловна Савченко, медсестры палаты интенсивной терапии Галина Пузенко и Бориславская, которые ухаживают за постоперационными больными: обтирают их, некоторые и с пожечками кормят...

Видно, что о своем отделении Владимир Николаевич говорит с удовольствием. Под конец задаю ему еще один вопрос: “Кто такой врач в вашем представлении?”

- Человек, который в меру своих возможностей, а порох и сверх них должен помочь страдающему. Врач непременно должен быть добрым, чутким, настроенным на больного: ОН - прежде всего, а свои проблемы на это время нужно отложить.

Похоже, самому Бережнову это удается. Жаль, что он не раскрыл секрета - как.

## ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ с 18 по 24 июня

Понедельник, 18	Вторник, 19	Среда, 20	Четверг, 21	Пятница, 22	Суббота, 23	Воскресенье, 24
<b>OPT</b> 16.00, 18.00, 22.50 Новости 15.20 Звездный час 15.45 ...До 16 и старше 16.20 Т/с "Покемон" 16.45 Ералаш 16.55 "Воздушные замки" 16.25 Спецрепортаж 18.45 Жди меня 19.40 Кто хочет стать миллионером? 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время 21.50 Фильм "Переванская полет. Тысячелетие" 0.05 "На футболе" с В. Гусевым 0.45 Т/с "Бухта смерти"	<b>OPT</b> 6.00 "Доброе утро" 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.00 Новости 9.15, 16.55 "Воздушные замки" 10.55 Кто хочет стать миллионером? 12.15 "Добрый день" 13.00 Фильм "Вылет задерживается" 14.30 Смехопанорама 15.20 Царь горы 15.45 ...До 16 и старше 16.20 "Покемон" 16.45 Ералаш 16.55 Русский экстрим 16.55 Как это было 19.45 Т/с "Зал ожиданий" 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время 21.50 Фильм "Берега" 22.25 "Цивилизация" 0.15 Фильм "Настоящие американцы"	<b>OPT</b> 6.00 "Доброе утро" 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 1.00 Новости 9.15, 16.55 "Воздушные замки" 10.15, 19.40 Т/с "Зал ожиданий" 11.20 Пока все дома 11.50 Библиомания 12.15 Док-детектив "Побег из преисподней" 12.50 Канал "Добрый день" 12.55 Фильм "Майор Вихрь" 14.15 Жди меня 15.20 Зов джунглей 16.20 "Покемон" 16.45 Ералаш 16.55 Русский экстрим 17.00 Все путешествия команды Кусто 18.55 Человек и закон 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время 21.50 Фильм "Один шанс из тысячи" 22.25 Фильм "Дело" Артура Макарова 0.40 Фильм "Доктор"	<b>OPT</b> 6.00 Канал "Доброе утро" 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.50 Новости 9.15, 16.55 Т/с "Воздушные замки" 10.15 Т/с "Зал ожиданий" 11.15 Жизнь замечательных людей 11.50 Библиомания 12.15 Канал "Добрый день" 12.50 Фильм "Майор Вихрь" 14.20 Как это было 15.20 Фильм "Смелые люди" 16.20 ...До 16 и старше 16.20 Миссиял 16.45 Ералаш 18.20 Все путешествия команда Кусто 18.55 Человек и закон 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время 21.50 Фильм "Однажды из тысячи" 22.25 Открытие ХХIII кинофестиваля 22.50 Фильм "Жизнь прекрасна" 1.15 Х/ф "Демон Онбаба"	<b>OPT</b> 7.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости 7.15 Т/с "Нежный ад" 8.05 "100 %" 8.30 Слово пастыря 8.45 Играй, гармонь любими 9.15 Т/с "Укореняя помощь" 9.30 Библиомания 10.10 Смак 10.30 Смехопанорама 11.05 Фильм "Я - русский солдат" 12.05 Здоровье 13.45 "Добрый день" 14.45 История одного шедевра 15.10 "Девушка с характером" 16.10 "Дневник альбом" 16.35 Серебряный щар 17.15 В мире животных 18.15 Концерт Л. Долиной 19.20 Х/ф "Жертвам красоты" 21.00 Время 21.40 Х/ф "Вид на жительство" 22.40 Дневник Московского кинофестиваля 23.00 Х/ф "Перевал Миллера"	<b>OPT</b> 7.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости 7.10 "Нежный ад" 8.05 Армейский магазин 8.35, 16.05 "Дневник альбом" 9.00 Утренняя звезда 9.30 Библиомания 10.10 Непутевые заметки 10.20 Пока все дома 11.10 Фильм "Полеты во сне и наяву" 12.55 Утренняя почта 13.20 Клуб путешественников 14.05 Эх, Семёновна! 14.45 Сокровища Кремля 15.10 "Девушка с характером" 16.35 Умницы и умники 17.00 Живая природа 18.30 С легким паром! 18.55 Фильм "Фанфан-тильхи" 20.40 Фильм "Мистер Крутои" 22.20 Время 23.50 Дневник Московского кинофестиваля 0.00 Фильм "Признание комиссара полиции прогору Республики"	
<b>PTP</b> 16.00 "Луиза Фернанда" 17.00, 20.00, 23.00 Вести 17.20 Вокруг 18.00 Добро пожаловать в СГУ (Ст) 18.25 За единую и здоровую Россию в XX веке (Ст) 18.40 Дореволевский пейзаж (Ст) 19.00 Т/с "Комиссар Рекс" 20.20, 23.30 День края 20.50 Фильм "Операция отряда "Дельта-3" 22.35 Простые вещи 23.40 Подробности 23.50 Фильм "Под темной водой" 1.45 Спорт за неделю	<b>PTP</b> 6.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести 6.15 "Верность любви" 6.50, 7.50, 8.50, 13.30, 20.30, 23.30 День края 7.15 Семейные новости 7.25 Телепузики 8.20 "Утро с АиФ" 8.35 Мультифильм "Человайна" 8.45 Православный календарь 9.15 Фильм "Операция отряда "Дельта-3" 11.20 "Санта-Барбара" 12.20 "Селеста" 14.20 Что хочет женщина 15.00 "Шальные деньги" 16.00 Т/с "Луиза Фернанда" 17.20 Примите наши поздравления (П) 18.00 Время местное (П) 19.00 "Комиссар Рекс" 20.50 Комедия "Разборчивый женщина" 22.45 "Фитиль" 23.40 Подробности 0.20 Боевик "Кикбоксер - 2" 2.05 Горячая десятка	<b>PTP</b> 6.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести 6.15 "Верность любви" 6.50, 7.50, 8.50, 13.30, 20.30, 23.30 День края (П-Ст) 7.15 Семейные новости 7.25 Телепузики 8.20 Тысяча и один день 8.45 Православный календарь 7.25 Телепузики 8.30 Открытия таможни 8.45 Православный календарь 9.15 Фильм "Страна глухих" 11.20 "Санта-Барбара" 12.20 "Селеста" 14.30 Что хочет женщина 15.00 "Шальные деньги" 16.00 "Луиза Фернанда" 17.20 Житница (П) 18.00 Время местное (П) 18.50 Мы верим (П) 20.50 Фильм "Страна глухих" 22.30 Большой репортаж 23.40 Подробности 0.40 Фильм "Тройная преверка"	<b>PTP</b> 6.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести 6.15 Т/с "Верность любви" 6.50, 7.50, 8.50, 13.30, 20.30, 23.30 День края (П-Ст) 7.15 Семейные новости 7.25 Телепузики 8.20 Тысяча и один день 8.45 Православный календарь 9.15 Комедия "Триплексия" 11.20 "Санта-Барбара" 12.20 "Селеста" 14.30 Фильм "Ермак" 17.30 Ставропольская радиогруппа (П) 18.00 Время местное (П) 19.00 "Комиссар Рекс" 20.50 Х/ф "Три плос два" 22.30 Большой репортаж 23.40 Документальный фильм 0.40 Фильм "Тройная преверка"	<b>PTP</b> 7.00 Документальный фильм 7.35 Диалоги о рыбальке 8.05 Т/с "Тарзан. История приключений" 8.45 Телепузики 9.10 Золотой ключ 9.30 Комедия "Про бизнесмена Фому" 10.55 Доброе утро, страна! 11.40 Сто к одному 12.00 Примите наши поздравления (П) 12.00 "Затерянный мир" 14.00, 20.00 Вести 14.20 Х/ф "Матрос с Кометы" 16.00 Зона ПМО (П) 16.30 Актуально! 16.45 Турнир по художественной гимнастике (Ст) 17.20 День края 18.00 Моя семья 18.55 Аншлаг 20.00 Вести в субботу 20.35 Городок 21.15 Боевик "Крутые" 23.25, 2.20 Большой выпускников - 2001 1.10 Формула - 1	<b>PTP</b> 7.00 Документальный фильм 7.35 Диалоги о рыбальке 8.05 Т/с "Тарзан. История приключений" 8.45 Телепузики 9.10 Золотой ключ 9.30 Комедия "Про бизнесмена Фому" 10.55 Доброе утро, страна! 11.40 Сто к одному 12.00 Примите наши поздравления (П) 12.00 "Затерянный мир" 14.00, 20.00 Вести 14.20 Х/ф "Матрос с Кометы" 16.00 Зона ПМО (П) 16.30 Актуально! 16.45 Турнир по художественной гимнастике (Ст) 17.20 День края 18.00 Моя семья 18.55 Аншлаг 20.00 Вести в субботу 20.35 Городок 21.15 Боевик "Крутые" 23.25, 2.20 Большой выпускников - 2001 1.10 Формула - 1	
<b>HTV</b> 6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодни 0.20, 10.50 Т/с "Месть без предела" 1.15 Одним днем 12.20 Т/с "Батальоны пропаганды" 14.20 Старый телевизор 15.40 Куклы 15.55, 19.45 Криминал 16.50 Т/с "Смертельная битва" 17.50 Т/с "Крутой Уокер" 19.20 Герой дня 21.15 Совершенно секретно 0.25 Фильм "Роковое ущелье" 0.45 Детектив "Шантаж" 2.05 Горячая десятка	<b>HTV</b> 6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодни 0.20, 10.50 Т/с "Что сказал покойник" 1.15, 22.50 "Месть без предела" 11.25, 19.35, 19.45 Криминал 12.30 Большие родители 13.35 Среда 14.20 Старый телевизор 15.45 Впрок 15.50 Т/с "Смертельная битва" 16.35, 19.45 Криминал 16.50 "Смертельная битва" 17.50 Т/с "Крутой Уокер" 19.20 Герой дня 21.20 Профессиональный репортаж 22.50 "Профessionals" 0.35 Фильм "Роковое ущелье" 14.20 Студия "Нежный возраст" 14.45 "Пляж" 15.45, 22.00 "Марш Турецкого" 16.00, 20.05 Т/с "Что сказал покойник" 16.25, 22.50 "Месть без предела" 17.10, 19.35, 19.45 Криминал 18.35 Среда 19.20 "Батальоны пропаганды" 20.45 Крепрецата 21.20 Старый телевизор 22.50 "Смертельная битва" 23.50 Фильм "Рим"	<b>HTV</b> 6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодни 0.20, 10.50 Т/с "Что сказал покойник" 1.15, 22.50 "Месть без предела" 11.25, 19.35, 19.45 Криминал 12.30 Т/с "Батальоны пропаганды" 13.35 Среда 14.20 Старый телевизор 15.45 Впрок 16.00 "Марш Турского" 17.00, 17.30 Мультисерии 18.00 Т/с "Дракоша и компания" 19.00 Теленовелла 20.00 Случайный свидетель 20.30 Сто лиц (П) 20.55 Музыка для вас (П) 21.00 Расписание назавтра 21.10 День края 21.30 "Симпсоны"	<b>HTV</b> 6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодни 0.20, 10.50 Т/с "Что сказал покойник" 1.15, 22.50 "Месть без предела" 11.25, 19.35, 19.45 Криминал 12.30 Большие родители 13.35 Среда 14.20 Старый телевизор 15.45 Впрок 16.00 "Марш Турского" 17.00, 17.30 Мультисерии 18.00 Т/с "Дракоша и компания" 19.00 Теленовелла 20.00 Случайный свидетель 20.30 Сто лиц (П) 20.55 Музыка для вас (П) 21.00 Расписание назавтра 21.10 День края 21.30 "Симпсоны"	<b>HTV</b> 6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодни 0.20, 10.50 Т/с "Что сказал покойник" 1.15, 22.50 "Месть без предела" 11.25, 19.35, 19.45 Криминал 12.30 Большие родители 13.35 Среда 14.20 Старый телевизор 15.45 Впрок 16.00 "Марш Турского" 17.00, 17.30 Мультисерии 18.00 Т/с "Дракоша и компания" 19.00 Теленовелла 20.00 Случайный свидетель 20.30 Сто лиц (П) 20.55 Музыка для вас (П) 21.00 Расписание назавтра 21.10 День края 21.30 "Симпсоны"	<b>HTV</b> 6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодни 0.20, 10.50 Т/с "Что сказал покойник" 1.15, 22.50 "Месть без предела" 11.25, 19.35, 19.45 Криминал 12.30 Большие родители 13.35 Среда 14.20 Старый телевизор 15.45 Впрок 16.00 "Марш Турского" 17.00, 17.30 Мультисерии 18.00 Т/с "Дракоша и компания" 19.00 Теленовелла 20.00 Случайный свидетель 20.30 Сто лиц (П) 20.55 Музыка для вас (П) 21.00 Расписание назавтра 21.10 День края 21.30 "Симпсоны"	
<b>14-24</b> 17.00, 17.30 Мультисерии 18.00 Т/с "Дракоша и компания" 18.30 ...До 16 и старше 19.20 Новости 19.45 Аэробика 19.30 Теленовелла 20.00 Случайный свидетель 20.30 Обзорение 21.00 Городской жанр 21.30 Совершенно секретно 22.00 Т/с "Роковое ущелье" 22.50 Год	<b>14-24</b> 14.20, 18.30 Новости 14.45 Т/с "Пляж" 15.45, 22.00 "Марш Турецкого" 16.00, 20.05 Т/с "Что сказал покойник" 16.25, 22.50 "Месть без предела" 17.10, 19.35, 19.45 Криминал 18.35 Среда 19.20 "Батальоны пропаганды" 20.00 Мультисерии 20.30 Обзорение 21.00 Теленовелла 21.30 Случайный свидетель 22.00 Городской жанр 22.30 Совершенно секретно 23.30 Фильм "Роковое ущелье" 24.45 Документальный фильм 0.35 Т/с "Пляж" 14.20 Студия "Нежный возраст" 14.45 "Пляж" 15.45, 22.00 "Марш Турецкого" 16.00, 20.05 Т/с "Что сказал покойник" 16.25, 22.50 "Месть без предела" 17.10, 19.35, 19.45 Криминал 18.35 Среда 19.20 "Батальоны пропаганды" 20.00 Мультисерии 20.30 Обзорение 21.00 Теленовелла 21.30 Случайный свидетель 22.00 Городской жанр 22.30 Совершенно секретно 23.30 Фильм "Роковое ущелье" 24.45 Документальный фильм 0.35 Т/с "Пляж" 14.20 Студия "Нежный возраст" 14.45 "Пляж" 15.45, 22.00 "Марш Турецкого" 16.00, 20.05 Т/с "Что сказал покойник" 16.25, 22.50 "Месть без предела" 17.10, 19.35, 19.45 Криминал 18.35 Среда 19.20 "Батальоны пропаганды" 20.00 Мультисерии 20.30 Обзорение 21.00 Теленовелла 21.30 Случайный свидетель 22.00 Городской жанр 22.30 Совершенно секретно 23.30 Фильм "Роковое ущелье" 24.45 Документальный фильм 0.35 Т/с "Пляж" 14.20 Студия "Нежный возраст"<					

## ...А на закуску йогурт

Почему американцы живут дольше, чем россияне?

Средняя продолжительность жизни американцев — одна из самых высоких в мире. 50-летний рубеж в Америке не старость, а середина жизни, период активной само-реализации.

Ежегодно снижаются показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Одна из причин — борьба с холестерином, опасным врагом, накапливающимся в кровеносных сосудах. Но сегодня мы поговорим еще об одном условии долголетия, которому в Америке придают первостепенное значение, — гигиена на кухне. Отсутствие видимой грязи на кухне — это еще не гарантия того, что вашему здоровью ничего не угрожает, утверждают американские учёные. Основную опасность представляют пищевые бактерии. Отравления едой не всегда вызывают бурную реакцию организма, такую, как рвота, боли в животе, головокружение или потеря сознания. Иногда просто поблескивает голова, вы чувствуете слабость или сенсацию, не можете сосредоточиться. А причина, например, во вроде бы безобидном рисе, который вы сварили вечером и оставили на плите до утра.

По мнению американских диетологов, никакое блюдо, даже овощное или мучное нельзя оставлять на столе бо-

лее чем на полтора часа. Единственным оправданием того, что пища находится не в холодильнике, служит одна — она еще горячая. Ведь комнатная температура способствует быстрому размножению болезнетворных бактерий, которые обычно уже содержатся в продуктах.

Вот несколько правил, которым следуют американцы:

• Если вы открыли банку мясных консервов или консервированных фруктов, переложите содержимое в стеклянную или пластиковую посуду с плотно закрывающейся крышкой и поставьте в холодильник.

• В доме должно быть, по крайней мере, четыре разделочные доски. Отдельно для мяса, рыбы, овощей-фруктов и готовых продуктов. Лучше, если эти доски будут сделаны

из пластика, который хорошо моется. Все кухонное оборудование, которое было в контакте с сырьем мясом, американцы обрабатывают дезинфицирующими и моющими средствами.

• Чтобы снизить опасность заболевания сальмонеллезом, американские врачи рекомендуют обязательно мыть куриные яйца перед употреблением.

А теперь несколько слов о враге наших сосудов — холестерине. Вот отличие от нас, традиционно готовящих пищу с большим количеством масла и налегающих на мучное, большинство американцев лихорадочно подсчитывают не только калории в своем рационе, но и количество жира и холестерина в покупаемых продуктах.

**Вот примерное дневное меню среднего американца.**

**Завтрак:** тарелка хлопьев с одним стаканом обезжиренного молока, немного свежих фруктов.

**Закуска:** низкокалорийное печенье, немного джема и горстка винограда.

**Обед:** салат из свежих овощей с соусом, не содержащим жира, бутерброд с рыбой или курицей.

**Ужин:** спагетти с томатным соусом, овощи, небольшой кусок нежирного мяса. Закуска — ногурт, немного свежих фруктов.

Похоже на постоянную диету, не так ли? Зато результаты прекрасны: американцы в 76 лет активны и жизнерадостны. Надо сказать, что этот возраст всего лишь средняя продолжительность жизни в США.

## О соленных огурцах



У соленных огурчиков полезных качеств много. Они аппетитно хрустят, отличаются отменным вкусом и прекрасно возбуждают аппетит. К тому же соленные огурцы стимулируют выделение пищеварительных соков гораздо лучше, чем любая другая пища. В них содержится 3% поваренной соли, достаточно много кальция — 2,5% и фосфора — 2%. В свою очередь, усиленное выделение желудочного

сока обеспечивает хорошее переваривание даже тяжелой пищи и позволяет организму полностью усваивать все полезные вещества. Если вы склонны к отекам и появлению некрасивых мешков под глазами, не нужно есть соленные огурцы после семи часов вечера, так как они задерживают жидкость в организме. Тогда с утра вас будут припухшие веки, а это вряд ли кому-то понравится.

## Дистанционное обучение

### Доступное качественное образование

За последние годы перед абитуриентами открылся широкий выбор не только вузов, но и форм обучения. Сегодня традиционное и суперсовременное, платное и бесплатное образование предлагают различные государственные и негосударственные вузы.

Естественно, что такое разнообразие, с одной стороны, затрудняет выбор, с другой — делает его более осознанным. Доступность, качество, престижность образования — вот главные требования абитуриентов. Им старается соответствовать Пятигорский филиал Современного гуманитарного института, являющегося одним из структурных подразделений Современного гуманитарного университета (СГУ).

В наше время модель высшего образования признается оптимальной, если она сочетает индивидуальную работу студента, имеющего возможность широкого выбора форм обучения, и эффективные дистанционные методы образования.

Важнейшими компонентами дистанционной технологии

обучения являются: информационная спутниковая учебная сеть, основы которой — ноу-хау не только в российском, но и международном масштабе, — это возможность иметь на мощном сервере электронную библиотеку, ни в чем не уступающую библиотеке МГУ; компьютерные обучающие программы, компьютерные читальные залы; телевизионные видеозалы для просмотра видеолекций, транслируемых как в прямом эфире, так и в записи, спайдекции и т.д.

Что отличает новые технологии, воплощаемые в жизнь СГУ?

1. Система индивидуального учебного планирования — это составление для каждого студента индивидуального учебного плана, различающегося как по содержанию, так и по темпу обучения, по усмотрению самого студента.

2. Система академической мобильности обучающихся — это возможность выпускникам, получившим диплом бакалавра, продолжить обучение и приобрести квалификацию специалиста или магистра с дипломами отечественных и зарубежных вузов. СГУ имеет Британс

скую аккредитацию. Наш диплом получил международное признание и служит официальным документом на всей территории Европы.

3. Виртуально-тренировая система обучения — это индивидуальный выбор студентом виртуального режима обучения и закрепления знаний на индивидуальных и групповых тренингах.

Развитие телекоммуникационных технологий является стратегическим. Сегодня спутник, используемый СГУ, охватывает территорию от Северного Ледовитого до Индийского океанов, включая все страны СНГ, а также некоторые страны дальнего зарубежья. На этом пространстве СГУ имеет 200 филиалов и представительства. К их списку добавляется и представительство дистанционного обучения Пятигорского филиала СГИ, открываемое в Новопавловске.

Ждем вас по адресу: СШ № 13, кабинет № 105, в будние дни, с 9.00 до 13.00. Телефон 2-22-08.

А.Т. НАЙМАНОВ,  
директор ПФ СГИ.

Учредители: Кировская районная государственная администрация.

Время подписания в печать по графику — в 14.00.  
Подписано — в 14.00.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (Ростов-на-Дону). Регистрационное свидетельство № Р 1169

Газета выходит два раза в неделю: по средам и субботам.

Адрес редакции: г. Новопавловск, ул. Октябрьская, 4. Телефоны: главный редактор — 2-04-20, отдел социально-бытовых проблем, пропромышленный отдел — 2-27-34; ответственный секретарь, отдел писем, бухгалтер — 2-03-94; фотокорреспондент — 2-27-94.

Газета набрана и сверстана на компьютерах в редакции газеты

“Голос времени”

Главный редактор Г.П. АВАНЕСОВА

Ответственность за достоверность сведений в публикациях и рекламе несет авторы. Их точка зрения не всегда совпадает с позицией редакции.

Печать офсетная,  
1 условный печатный лист.

◆ Вы просили рассказать

## Козье молоко лучше коровьего



Оно снижает не только симптомы аллергии, но и вероятность ее осложнений. У козьего молока много достоинств. Многочисленные исследования учёных подтверждают, что многие из детишек, не переносящих коровье молоко, достаточно хорошо воспринимают козье. Дело в том, что белки козьего молока в большей степени напоминают белки женского.

В процессе расщепления в организме белки любого молока сворачиваются. В желудке оно превращается в густок. Однако молоко коз, как и грудное, сворачивается в более мягкие и мелкие хлопья, чем коровье. В результате получается комок, меньший по своим размерам и плотности. Он значительно легче переваривается, чем продукты расщепления коровьего молока.

И еще в козьем молоке отсутствует тот самый белок, который в коровьем молоке часто вызывает аллергию у детей. В самом раннем возрасте она нередко приводит к тяжелому заболеванию — атопическому дерматиту. А позже аллергия может перейти в бронхиальную астму. Питание козьим молоком значительно снижает не только симптомы болезни, но и вероятность осложнений.

Обычные детские питательные смеси на коровьем молоке нередко вызывают у малышей искусственных кишечные колики. Смеси на основе козьего способны помочь им избавиться от подобной проблемы.

Ответы на кроссворд, опубликованный в среду, 13 июня по ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Геракл, 5. Одиссей, 7. Единорог, 9. Вурдалак, 11. Ведьмы, 14. Нимфа, 17. Аполлон, 18. Веста, 19. Янус.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Гефест, 2. Медея, 4. Кентавры, 6. Саламандра, 8. Фавн, 10. Дионис, 12. Дракон, 13. Тантал, 15. Фавна, 16. Илья, 17. Аид.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем глубокую благодарность всем, кто разделил с нами горечь утраты нашей мамы и бабушки Антонины Семеновны Дорошенко.

Особо благодарим заведующую отделением социальной помощи Т.Н. Черкасову и директора Центра социального обслуживания Р.В. Золотухину.

Семья Гаркавенко.

## ПРОДАЕТСЯ

3-КОМНАТНАЯ КВАРТИРА

в г. Новопавловске в доме по улице

Мира, 143, кв. 6.

Обращаться: телефон 67-1-95.

(005254)

Частное предприятие выполнит работы:

ЗАГРАВИРУЕТ и ЗААСФАЛЬТИРУЕТ подворья и подъездные пути частным лицам, фермерским хозяйствам, а также тока и складские помещения.

Цена договорная.

Телефон: 2-10-75.

(2-2) (005252)

Кировский РС РОСТО объявляет набор на курсы водителей категории «А», «В», «С», «Е».

Обращаться по адресу: г. Новопавловск, ул. Ленинская, 99. Телефон: 4-20-68. (2-3) (005251)

