

12+



ТРИБУНА

Общественно-политическое издание Общественной палаты

ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Члены Общественной палаты Тюменской области
провели выездное заседание в Нижней Тавде



Члены Общественной палаты Тюменской области 26 сентября провели выездное заседание в Нижней Тавде совместно с членами Общественной палаты Нижнетавдинского района. Среди обсуждаемых тем главной была поддержка участников специальной военной операции и членов их семей.

Практику проведения выездных заседаний в региональной Общественной палате используют давно. Тюменские активисты совершали поездки в Тобольск, Заводоуковск и Ялуторовск. В этот раз общественники приняли

решение посетить один из самых благоустроенных и передовых сельских районов региона – Нижнетавдинский район.

– На одном из заседаний Общественной палаты мы договорились, что помощь участникам специальной военной операции и членам их семей – это приоритетное направление в деятельности всех наших комиссий и рабочих групп, всей Общественной палаты, – объяснил идею проведения выездного заседания председатель Общественной палаты Тюменской области Геннадий Чеботарев.

– Мы провели немало мероприятий и приняли комплексный план. Во время обсуждения прозвучало предложение «выйти в районы» и посмотреть, как с земляками работают их друзья, соседи, коллеги, общественники.

По мнению Геннадия Николаевича, важно, чтобы это были не массовые мероприятия, которые также необходимы, и они проводятся, а чтобы это была индивидуальная работа, неназойливая и очень тонкая, потому что люди, которые возвращаются после участия в специальной военной операции, нуждаются в нашем

внимании и поддержке. Именно поэтому выездное заседание в Нижней Тавде было посвящено главному вопросу – знакомству с тем, как общественники помогают вернувшимся военнослужащим и их семьям. В дальнейшем этот опыт планируется представить и в других районах региона.

– Вместе со всей страной мы «своих не бросаем» – в нашем районе все включились в работу по этому направлению: и Общественная палата, и совет ветеранов, и воины-интернационалисты, и пограничники, и моряки, и десантники, и ветераны «Боевого братства», и волонтеры, – рассказал глава Нижнетавдинского района Валерий Борисов. – Все были инициаторами движения по оказанию помощи. И все население от мала до велика под этим девизом подписалось, все оказывают возможную помощь.

О мероприятиях по поддержке участников СВО на территории муниципалитета гостям из областного центра рассказали председатель Общественной палаты Нижнетавдинского района Павел Рухлов, руководитель местного отделения Союза женщин России в Нижнетавдинском районе Анна Маркова и муниципальный куратор Российского движения детей и молодежи «Движение Первых» Нижнетавдинского района Юлия Домашова.

В Нижнетавдинском районе действует социальная гостиная, в которой провели 25 мероприятий. Участниками встреч были 136 человек. Для реализации проекта «100 миллионов для Победы» в районе собрали более миллиона рублей. Сбор средств в рамках акции и проведение мероприятий в социальной гостиной продолжаются.

19 августа в Нижней Тавде открыли памятный знак в честь земляков-нижнетавдинцев, участников специальной военной операции. Памятник был построен при поддержке воинского братства, общественных организаций и местных жителей.

– Наш район живет и развивается благодаря слаженной и конструктивной работе власти, бизнеса и общественности, – уверен Валерий Борисов. – Только совместная ежедневная работа сделает наш район краше, а благосостояние его жителей лучше. Команда муниципалитета готова к выполнению всех поставленных задач. Пока мы вместе, у нас все получится. Быть добру!

Помимо мероприятий по поддержке участников СВО и членов их семей общественники обсудили и другие вопросы. Заместитель председателя Общественной палаты Тюменской области Евгений Воробьев рассказал о взаимодействии общественных палат Тюменской области и регионального отделения организации «Ассамблея народов России». Взаимодействие общественных организаций способствует реализации государственной национальной политики и укреплению межнационального согласия в Тюменской области.

– От всей души благодарим вас за позитивный настрой и за ту работу, которую вы проводите в Нижнетавдинском районе, – отметил в завершение встречи Геннадий Чеботарев. – Добрые слова были сказаны в адрес главы района и Общественной палаты – это воодушевляет и вдохновляет. Будем в таком же тоне работать и дальше – помогать людям.

Во время заседания были подписаны соглашения о сотрудничестве Общественной палаты с уполномоченным по правам человека в Тюменской области и с региональным отделением «Ассамблеи народов России».



МЫ ВМЕСТЕ, МЫ ЕДИНЫ!

О поддержке Общественной палатой Нижнетавдинского района участников СВО и членов их семей



С началом специальной военной операции и после вхождения в Россию новых субъектов, общественность страны объединилась, чтобы помочь бойцам, беженцам, жителям Донбасса. Общественная палата Нижнетавдинского района не осталась в стороне. Помогать участникам спецоперации, членам их семей и жителям Донбасса – это наш долг – и гражданский, и человеческий.

В октябре 2022 года на базе МАУ КЦСОН «Тавда» была организована социальная гостиная для семей мобилизованных и иных категорий военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, открыт телефон горячей линии.

Социальными партнерами гостиной выступали и выступают Администрация Нижнетавдинского района, Местное отделение Партии «Единая Россия», депутаты районной и сельских дум, активисты общественных движений, «Серебряные волонтеры», Общественная палата района, молодежное движение первых, а также все государственные, муниципальные и иные учреждения Нижнетавдинского района в рамках своих компетенций и возможностей. Неоднократно в гостиной выступали работники соцзащиты, областной больницы №15, управления образования. Всем им за это огромное спасибо!

К каждому ветерану СВО и членам их семей для персонального сопровождения и помощи прикреплен помощник – социальный координатор. Это человек с опытом работы в социальной сфере (социальные работники в сельских поселениях).

За прошедшее время такая форма работы прижилась и оправдала себя. За весь период деятельности Социальной гостиной организовано и проведено 19 встреч, в том числе 6 выездов. Посетили Социальную гостиную 128 членов семей участников

специальной военной операции.

Специалистами гостиной оказаны: консультативная помощь – 98 чел.; психологическая помощь и поддержка – 25 чел.; предоставлены меры социальной поддержки – 31 чел.; оказана волонтерская помощь – 14 чел.; содействие в трудоустройстве – 2 чел..

В октябре 2022 г. была организована группа «Отзывчивые добротворцы». Инициаторами этой группы стали Валентина Аркадьевна и Валентина Анатольевна – члены президиума районного Совета ветеранов. Все началось с пошива меховых рукавиц. В помещение районного Совета ветеранов приносили и распарывали дубленки (ветераны-пенсионеры), а затем шили на дому рукавицы и меховые стельки. На базе Центра «Серебряные волонтеры» (КЦСОН) тоже организовали пошив рукавиц для бойцов. Сшито более 100 рукавиц и более 100 стелек.

В мобильном приложении у ветеранов создана своя группа, куда входят все председатели первичных ветеранских организаций района, члены президиума, члены Общественной палаты, где оперативно мы размещаем информацию и получаем отклики.

«Отзывчивые добротворцы» работают в тесном контакте с ветеранами пограничниками. Они являются модераторами, занимаются снабжением мобилизованных в зоне СВО от нашего района (председатель районного отделения ветеранов пограничников Михаил Михайлович Силивостров, Шкляев Андрей, Дмитрий Васильев и другие). Именно на их плечах лежит важная миссия доставки груза в Тюмень, распределение его по частям, а затем прослеживание за доставкой, это созвоны с командирами частей, обратная связь и т.д.

В ходе акции «Тепло родного дома» мобилизованным было собрано и отправлено 83 посы-

ки. Местные пограничники неоднократно выезжали в зону военной операции, перевезли более шести тонн различных грузов, в том числе по просьбе мобилизованных: мёд, горох, бронезилеты, обмундирование, продукты, медикаменты, носки, варежки, теплые стельки для обуви, различную обувь, «кошки» для разминирования магнитных мин, 600 квадратных метров сетей, 600 щупов, 93 тактических аптечки, 160 комплектов носилок и подсушок «Фома-180» и многое другое.

Помещение добротворцев стало Пунктом сбора гуманитарной помощи для военнослужащих, их семей, жителей освобожденных территорий. Неравнодушные граждане несут туда продукты питания, тушенку, предметы личной гигиены, белье, Николай Николаевич (электрик) ежемесячно вносит по 5 тысяч рублей. Ветераны, в том числе и члены Общественной палаты дважды собирали средства для при-

обретения армированной пленки для укрытия блиндажей, было приобретено 240 м². Собирали средства на приобретение медикаментов, аптечные предприниматели тоже оказывают помощь.

14 сентября ушла очередная партия гуманитарного груза. Всего 20 посылок, в том числе 9 конкретно нашим ребятам. Это маскировочная сеть, предметы личной гигиены, рыбная тушенка (изготовил лично Грабовский Валерий Александрович, житель с. Нижняя Тавда), шоколад, кофе, чай, печенье, носки, газовые баллоны, собранные на средства пенсионеров, пограничников, в том числе и членов Общественной палаты. В этот день на пункт сбора привезли партию (1000 штук) щупов и «кошек» с веревками для разминирования мин, изготовленных семьей Семенова Николая Викторовича из Крысова.

Сейчас добротворцы в основном занимаются изготовлением маскировочных сетей, это очень кропотливая работа и требует

дополнительных рук (они находятся среди пенсионеров Нижней Тавды), но главное это материальная составляющая для изготовления этих сетей – оснастка сама, материал для лепестков, к тому же для всего этого нужны денежные средства. Сельхозпредприятия, предприятия района, индивидуальные предприниматели оказывают эту помощь. При формировании посылок вместе с гуманитарным грузом отправляются письма участникам СВО, а также вкладываются детские рисунки детей участников СВО, многие школьники приняли участие в акции «Письмо на фронт».

Практически все члены палаты приняли участие в сборе средств для участников специальной военной операции на Донбассе, в оказании различной помощи семьям мобилизованных. В настоящее время по сложившейся практике Общественная палата (совет) осуществляет взаимодействие между населением и местной властью, поддержку гражданских инициатив путем проведения разъяснительной и информационной работы, воспитания патриотизма у молодого поколения.

28 июля 2023 года в центре культуры и досуга «Сибирь» прошла встреча с участником СВО – Рустамом Наильевичем Давлетшиным. Проходил службу по контракту в ДНР и ЛНР. Получил серьезное ранение. За свою отвагу и самоотверженность награжден медалью Суворова.

На встрече торжественно военный комиссар Тюменского, Нижнетавдинского и Ярково-ского районов Алексей Музалевский вручил удостоверение «Ветеран боевых действий». На встрече присутствовали представители администрации района, общественности, «Боевого братства» (Павлов В.А.), Общественной палаты, районного Совета ветеранов, ветеранов пограничников, молодежь. Вместе с председателем районного Совета ветеранов (Буйносова Л.М., член Общественной палаты), участвуем в заседаниях районной Думы. Постоянно контактируем с



МЕРОПРИЯТИЯ: НИЖНЯЯ ТАВДА

главой района Борисовым В.И. и председателем районной Думы Мышкиным В.С. Так, участвуя в акции «Книги – Донбассу», члены районного Совета ветеранов, члены Общественной палаты собрали более 500 книг.

Только объединив усилия власти, общественности и жителей района, мы сможем внести весомый вклад в нашу победу над коричневой чумой. Информация о потребностях участвующих в проведении специальной военной операции жителям муниципального района в дополнительном материально-техническом обеспечении поступает своевременно от ветеранов пограничников.

Примеров поддержки и гуманитарного отклика от жителей

района – сотни. Глубокое понимание целей, важности специальной военной операции, всесторонняя бескорыстная поддержка участников СВО и членов их семей заслуживают слов искренней признательности и благодарности всем.

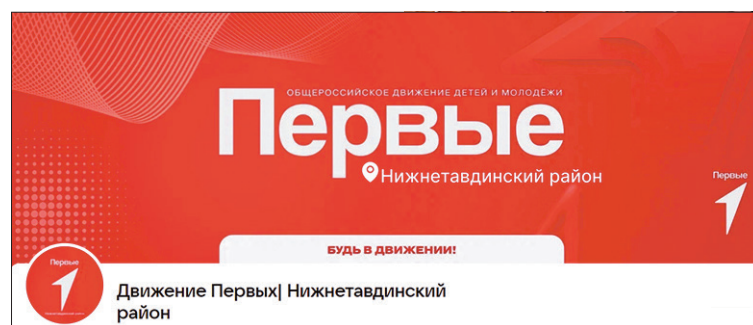
В целом работу Общественной палаты можно охарактеризовать как время поиска наиболее эффективных форм её деятельности.

**Мы вместе, мы едины!
Наше дело правое!
Победа будет за нами!**

Павел РУХЛОВ,
председатель
Общественной палаты
Нижнетавдинского района



«ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ» в Нижнетавдинском районе



Ключевое звено Движения Первых – это первичные отделения. На сегодняшний день в районе первичные отделения созданы на базе Нижнетавдинской и Велижанской школ, Центра дополнительного образования, Спортивной школы и учреждения Культуры. Массовые открытия «первичек» прошли в январе этого года. За 9 месяцев 2023 года в рамках деятельности Движения Первых в районе прошло немало разнообразных мероприятий. Также ребята нашего района успешно подключаются к участию в региональных и федеральных проектах и конкурсах. Одним из важнейших направлений работы Движения является – «Патриотизм и историческая память». Любить свою Родину, беречь историческую память и защищать Отечество – главные принципы этого направления.

Участники Движения Первых, волонтеры и добровольцы активно включаются в большие волонтерские проекты и стараются изменить мир к лучшему – творить добро. Ребята оказывают адресную помощь и поддержку тем, кто в ней действительно нуждается: бойцам Специальной военной операции, а также родителям и семьям бойцов СВО (уборка территории, колка дров, сбор урожая и прочее). Особый контроль осуществляется за детьми.

Учащиеся школ Нижнетавдинского района активно участвовали во Всероссийских акциях «Письмо солдату» и «Доброе письмо». Ребята обратились с теплыми словами поддержки ко всем тем, кто участвует в спецоперации на Украине.



В рамках акций «Посылка солдату» и «Нашим героям» были собраны коробки с гуманитарной помощью от ребят, родителей и жителей района. В посылки ребята положили талисманы, которые изготовили в рамках акции «Талисман добра». Вместе с этим талисманом они хотели передать частичку тепла.

В рамках акции «Свеча для солдата» ребята вместе со взрослыми учились делать заготовки блиндажных свечей для военных, отправившихся в зону боевых действий. Ребята несли в школу жестяные банки, картон, свечи, парафин. Из всего этого делали окопные или блиндажные свечи. Изготовление блиндажной или окопной свечи для наших мобилизованных очень важная и нужная вещь. Горит такая свеча около 6-7 часов, давая свет и тепло.

Активисты и волонтеры Центра дополнительного образования приняли участие в изготовлении маскировочной сети. В каждом

завязанном лоскутке, не только труд и старание нескольких десятков волонтеров, но теплые слова и добрые пожелания скорейшего благополучного возвращения домой.

Ребята по-разному выражают свою благодарность защитникам нашей Родины: отправляют рисунки, посылки, талисманы, делают открытки, участвуют в флешмобах, поют песни, пишут стихи. Были проведены акции: «Поздравь защитника», «Звезда героя», «Встанем», «Герои нашего времени» и т.д.

Участники СВО активно привлекаются к участию в воспитательной работе общеобразовательных учреждений и общественных объединений. Они становятся участниками проекта «Классные встречи» Движения Первых, где рассказывают о своей жизни, работе, службе и отвечают на вопросы ребят. Такие встречи являются отличной возможностью узнать все

из первых уст, познакомиться с героями нашего времени, и они благоприятно сказываются на формировании патриотизма у подрастающего поколения. его времени» и др.

В общеобразовательных учреждениях стало традицией проводить «Уроки мужества», приглашая на встречу представителей военных организаций и исторических клубов. На подобных встречах ребята узнают о роли военной службы, о стойкости и о мужестве наших солдат.

Увековечивают память героев, погибших во время спецоперации. Открывают мемориальные доски, устанавливают парты героев, проводят вечера памяти.

Ребята помогают не только участникам СВО, но и людям, из присоединенных территорий. В рамках акции «Книга другу» дети и молодежь собирали книги для отправки ребятам из новых субъектов, с целью формирования и обновления книжного фонда

библиотек Херсонской и Запорожской областей.

В настоящий момент, в рамках проекта «Доверено Первым», проводится акция по сбору картона. Весь собранный материал будет отправлен в пункты сбора, а на вырученные средства будут закуплены стенды Движения Первых для общеобразовательных учреждений г. Краснодона (Луганская область). Некоторые школы района уже приняли участие в этой акции.

Можно с уверенностью сказать, что участие детей и молодежи района в данных акциях и мероприятиях помогают нам воспитать по-настоящему поколение, способное сопереживать, помогать, любить и защищать свою Родину.

Юлия ДОМАШОВА,
муниципальный куратор
"Движения Первых"
Нижнетавдинского района



ГОРОД БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Инклюзия и инновации помогают людям с особенностями здоровья быть полноценными членами социума



Инклюзия позволяет включить людей с особенностями здоровья в полноценную общественную жизнь. Значительный вклад в это дело по-прежнему вносят госорганы, общественные организации и благотворительные фонды. Однако в последнее время этой теме все больше внимания уделяет некоммерческий сектор и социальные предприниматели, рассказала на открывшемся в Москве 24 августа фестивале ассистивных технологий «Город безграничных возможностей» исполнительный директор Фонда «Наше будущее» Юлия Жигулина.

Современные ассистивные технологии дают людям с ограниченными возможностями здоровья шанс быть продуктивными и независимыми, а также получать образование, выходить на рынок труда и активно участвовать в жизни общества. Потенциал высокотехнологичных ассистивных разработок выходит далеко за рамки сферы реабилитации людей с ОВЗ и включает в себя возможность широкого использования в различных областях науки и производства, а также имеет большой экспортный потенциал для страны. Россия — один из мировых лидеров в индустрии высокотехнологичных средств реабилитации, среди которых протезы верхних и нижних конечностей, коляски, интерфейс «мозг — компьютер», слуховые аппараты и многое другое.

Форум проводился для того, чтобы профессионалы в сфере ассистивных технологий могли получить новый опыт и завести

полезные знакомства для развития рынка реабилитационной индустрии.

Знаковые эксперты индустрии ассистивных технологий и смежных областей, успешные предприниматели и производители, пользователи технических средств реабилитации и социально ориентированные некоммерческие организации обсудили, что делает государство, бизнес и стартапы для развития города без границ, особенности интеграции людей с ОВЗ в городскую среду нового поколения, а также как с помощью ассистивных технологий улучшить качество жизни и продлить активный возраст горожан.

Юлия Жигулина выступила модератором секции «Общественные организации людей с ОВЗ. Новые подходы и решения». Участники форума в рамках секции обсудили связь инклюзии с инновациями, основные тренды и процессы, которые происходят в некоммерческом секторе, поделились мнениями, как с помощью ассистивных технологий улучшить качество жизни и продлить активный возраст горожан.

Участники форума наглядно продемонстрировали, что особенности здоровья не являются непреодолимым препятствием для достижений в самореализации.

VR-проекты в публичном пространстве позволяют аудитории здесь и сейчас прочувствовать и «прожить» VR-документалистику: механику аутизма (почему они так реагируют?); слепые в большом городе; неизвестный знаменосец; музей исчезнувших картин; Крузенштерн. Кругосветка «Надежды».

В своем выступлении Юлия Жигулина напомнила, что в нашей стране насчитывается 11,7 млн людей с ОВЗ. Как показывают многочисленные опросы, минимум половина из них хотела бы вести активный образ жизни. Но в российских регионах городская среда не всегда позволяет даже выходить таким членам социума из дома и без усилий передвигаться по улицам. Однако ситуация все же меняется к лучшему. Общественные организации также работают над тем, чтобы снять стигму с людей с инвалидностью, дать им возможность учиться и заниматься любимым делом, обеспечивают тьюторов и помогают расширять круг общения.

«Отношение к людям с особенностями по здоровью — это показатель зрелости общества. В современной России это отношение изменилось и продолжает меняться в лучшую сторону. Общество, государство больше не замалчивают проблемы людей с инвалидностью, не пытаются отвернуться и закрыть глаза, а, напротив, уделяют этим темам все больше внимания. Конечно, много внимания этому уделяют государственные органы, общественные организации и благотворительные фонды. Частью господствующей стала поддержка некоммерческого сектора, социального предпринимательства, благотворительности и добровольчества. За последние четыре года вклад российских некоммерческих организаций в экономику вырос в 2,5 раза, достигнув к 2022 году 1,5% ВВП, или около 2 трлн рублей», — отметил Юлия Жигулина.

Спикеры сошлись во мнении, что ассистивные технологии объединяют в себе добро и инновации, и именно они помогают двигаться к инклюзивному обществу и помогают инвалидам быть полноценными членами социума. Так, заместитель председателя комитета Госдумы РФ по труду, социальной политике и делам ветеранов Михаил Терентьев рассказал о том, как общественные организации помогают социализироваться своим целевым аудиториям, а также о соотношении понятий «инклюзия», «инновации» и «ассистивные технологии».

Вице-президент Всероссийского общества слепых Александр Коняев и председатель московской городской организации общества инвалидов Александр Бочков подробно остановились на том, как технологии могут облегчить жизнь человека с ОВЗ. Генеральный директор Союза «Кибатлетика» Александр Любинский наглядно продемонстрировал преимущества технологичных решений. А помощник заместителя мэра Москвы по вопросам создания безбарьерной среды Евгений Смирнов привел примеры реализации принципа инклюзивности в столице.

По итогам обсуждения на сессии перспектив развития ассистивных технологий был сделан вывод, что сейчас наиболее активно сейчас развивается сфера двигательной активности. Ежегодно различные компании регистрируют многочисленные патентные заявки, которые связаны со вспомогательными устройствами. Интерес производителей сосредоточен на умных тростях, высокотехнологичных протезах, в

том числе изготовленных с помощью 3D-печати.

Что касается речи, общения, слуха, наибольший потенциал сосредоточен в области управления устройствами с помощью нейрокомпьютерного интерфейса. Многие предприятия ведут разработки искусственной оптической линзы, и такой хрусталик потенциально сможет решить многие проблемы со зрением. А есть точка, в которой сходятся технологии умного дома и ассистивные. Роботизированные бытовые приборы, которые лучше понимают потребности человека с ограниченными возможностями, помогут ему адаптироваться во внешней среде. Многие из этого представлено в Центре ассистивных технологий, в том числе нейроимплант для восстановления зрения, гидравлический коленный модуль, экзоскелет для реабилитации, «умная» беговая дорожка и многое другое.

Четырехдневный фестиваль «Город безграничных возможностей» продлился до 27 августа. Он прошел в рамках Московского урбанистического форума в Центре ассистивных технологий «Феникс» на территории ВДНХ. Посетителям были представлены свыше 50 новейших отечественных разработок для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а в деловой программе приняли участие не только производители ассистивных технологий, но и представители федеральных и муниципальных органов власти и общественности.

КОСТНЫЙ МОЗГ

Костный мозг – это полужидкая субстанция, важный орган кроветворной системы, ткань, находящаяся внутри кости, которая играет ключевую роль в выработке клеток крови. Костный мозг – ключевое звено иммунной системы.

В организме он локализован в бедренных костях, грудины, ребрах, в костях черепа и позвоночнике. Ткань костного мозга содержит уникальные по своей морфологии кроветворные (стволовые, гемопоэтические) клетки.

Костный мозг работает подобно «фабрике», производящей все типы клеток, которые можно обнаружить в костном мозге и периферической крови.

Различаются два типа костного мозга: красный костный мозг и желтый костный мозг. Каждый из нас нуждается в поддержании непрерывного цикла производства клеток крови из костного мозга на протяжении всей жизни, поскольку каждая клетка крови имеет свою продолжительность жизни. Здоровый костный мозг производит такое количество клеток, которое необходимо нашему организму. Например, производство красных кровяных телец увеличивается, когда организму требуется дополнительный кислород; количество тромбоцитов увеличивается в момент кровотечения, а белые кровяные тельца увеличиваются при возникновении риска инфекции.

КРАСНЫЕ КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА (ЭРИТРОЦИТЫ)

Процентное соотношение красных кровяных телец в общем объеме крови называется гематокрит. У здоровых женщин гематокрит составляет от 36% до 46%, а у мужчин гематокрит – от 40% до 52%. Когда уровень гематокрита опускается ниже указанного диапазона, вырабатывается недостаточное количество здоровых, зрелых красных кровяных клеток для эффективной подачи кислорода ко всем тканям организма. Это условие, при котором наблюдается низкий показатель красных кровяных телец, низкий

уровень гемоглобина и низкое содержание кислорода, называется анемией, которая по форме подразделяется на слабую (гематокрит от 30% до 35%), умеренную (от 25% до 30%), или тяжелую (менее 25%). Анемия может развиваться в результате неэффективной транспортировки кислорода посредством диспластических (зрелых, но деформированных) красных кровяных телец.

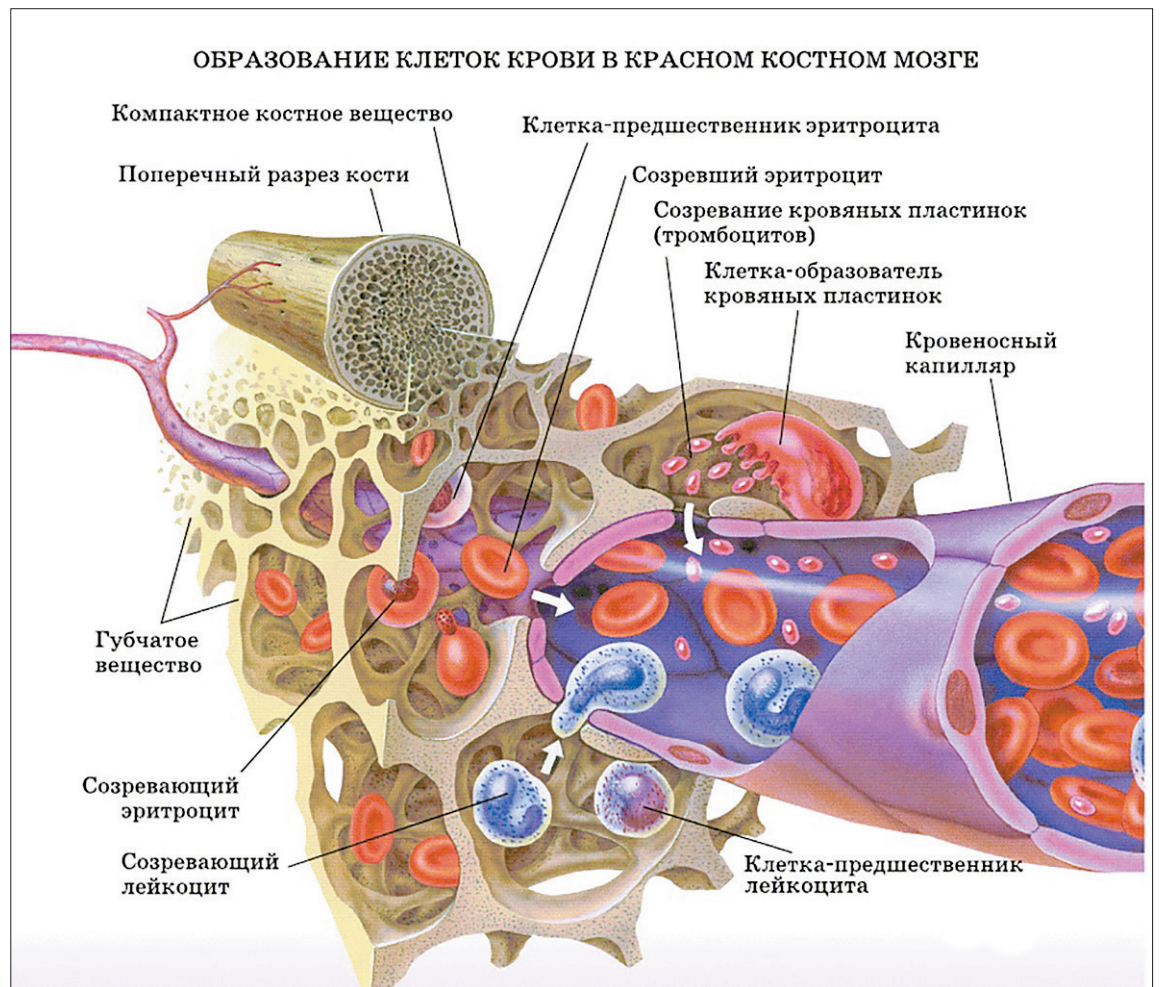
Производство красных кровяных телец называется эритроцитопоэз. Процесс занимает порядка 7 дней для развития стволовой клетки до состояния полностью функциональной красной кровяной клетки. Красные кровяные тельца имеют ограниченный жизненный цикл приблизительно протяженностью в 120 дней и должны постоянно обновляться организмом. Количество красных кровяных телец, производимых каждый день в организме здорового человека, составляет порядка 200 миллиардов клеток. По мере старения эритроцитов, они становятся менее активными и более хрупкими. Зрелые красные кровяные тельца выводятся или поедаются белыми кровяными тельцами (макрофагами) в течение процесса, известного как фагоцитоз, а содержимое этих клеток попадает в кровь.

БЕЛЫЕ КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА

Костный мозг обычно производит от 4000 до 10000 белых кровяных телец на микролитр крови. Костный мозг производит большое количество различных видов белых кровяных телец, необходимых для здоровой иммунной системы. Эти клетки служат как для предотвращения, так и для борьбы с инфекциями. Существует пять основных типов белых кровяных телец или лейкоцитов: Лимфоциты Моноциты Гранулоциты (Нейтрофилы, Эозинофилы и Базофилы).

ТРОМБОЦИТЫ

Тромбоциты производятся в костном мозге в рамках процесса, известного как тромбоцитопоэз. Тромбоциты имеют первостепен-



ное значение в процессе свертывания крови и образования сгустков для остановки кровотечения. Непредвиденное кровотечение стимулирует активность тромбоцитов на месте травмы или раны. Тромбоциты слипаются и объединяются с другими веществами для формирования фибрина. Фибрин обладает нитевидной структурой и формирует внешнюю корочку или сгусток. Дефицит тромбоцитов приводит к гематомам и усиленным кровотечениям.

ДОНОРСТВО КОСТНОГО МОЗГА

Вступая в регистр доноров костного мозга, вы делаете первый шаг к тому, чтобы помочь пациентам с онкологическими заболеваниями.

Пересадка костного мозга – это метод лечения, который используется при различных заболеваниях крови, преимущественно онкологического характера. Его актуальность постоянно растет, поскольку, согласно данным ВОЗ, только лейкоемией и лимфомой заболевают до 600 тыс. человек ежегодно. На сегодняшний день количество трансплантаций, выполненных в мире, приближается к 2 млн.

Заболевания, при которых показана пересадка костного мозга: лейкозы; различные типы лимфом; апластическая анемия в тяжелой форме; множественная миелома; тяжелые формы иммунной недостаточности; злокачественные опухоли других органов.

ТИПЫ ТРАНСПЛАНТАЦИИ КОСТНОГО МОЗГА

• Аутологичная трансплантация. В этом случае донором костномозговых клеток выступает сам пациент. Если человеку предстоит серьезное и интенсивное лечение, у него предварительно берут стволовые клетки, которые потом

замораживают и хранят необходимое количество времени.

• Аллогенная трансплантация. Донором выступает другой человек, генетически близкий к пациенту. Это может быть брат, сестра или родители. Кроме того, донором может выступать и человек, не родственник реципиенту (тому, кому пересаживают костный мозг). В этой ситуации подбирают максимально генетически похожего донора при помощи национальных или международных реестров.

• Гаплоидентичная трансплантация. Эта процедура проводится, если пациенту не удается найти подходящего донора. В данном случае подбирается полусовместимый донор, чаще всего родственник.

• Трансплантация пуповинной крови. Стволовые клетки получают из пуповины ребенка сразу после его рождения, а потом замораживают и хранят в специальных гематологических банках.

Кто может стать донором? Любой дееспособный гражда-

нин РФ (возраст 18-45 лет), не имеющий постоянных противопоказаний. Он должен пройти HLA-типирование (система тканевой совместимости человека) и попасть в базу – регистр доноров костного мозга. Информация строго конфиденциальна.

Потенциальный донор становится реальным в одном проценте случаев. Чем больше потенциальных доноров – тем больше совпадений. Существует 2 способа забора костного мозга: Эксфузии и Афереза. Эсфузия – пункция тазовой кости шприцем с иглой с широким просветом. Аферез – взятие периферической крови. Негативного влияния на здоровье донора эта процедура не оказывает.

Банк костного мозга – это электронная база, которая содержит данные людей, сдавших кровь на типирование. Система самостоятельно находит для реципиента совместимого донора.

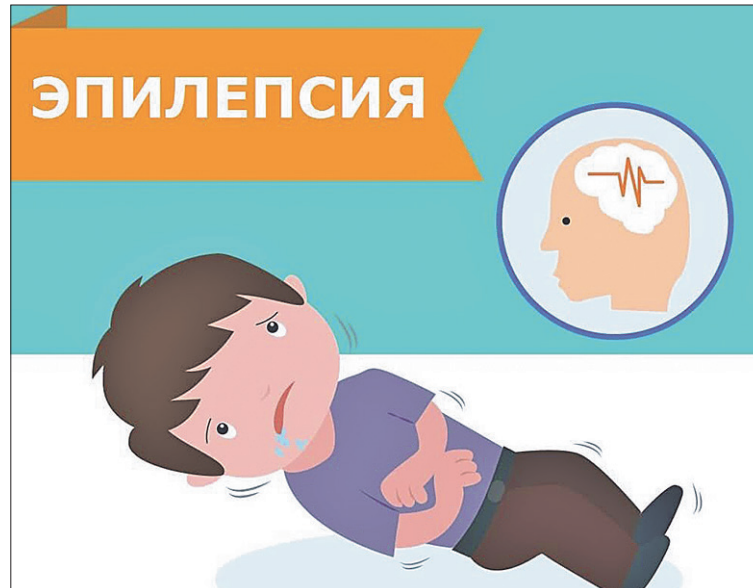
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Доктор Д.И.Лебедева



ДИАГНОЗ — НЕ ПРИГОВОР

Тюменские общественники обсудили проблемы людей с диагнозом «эпилепсия»



В Тюмени прошел круглый стол, посвященный медицинским и правовым основаниям снятия ограничений прав граждан при диагнозе «эпилепсия». Важное для гражданского и медицинского сообщества региона и страны мероприятие было организовано по инициативе членов комиссии по здравоохранению и социальной реабилитации Общественной палаты Тюменской области.

Члены комиссии региональной Общественной палаты обсудили медицинские и правовые основания снятия ограничений прав граждан при диагнозе «эпилепсия».

В обсуждении злободневных вопросов, которые существуют в этой сфере здравоохранения, участвовали не только медицинские специалисты Тюменской области, но и известные врачи из Москвы и Красноярска. В работе круглого стола также принимали участие председатель Общественной палаты Тюменской области Геннадий Чеботарев, уполномоченный по правам человека в Тюменской области Олег Датских и председатель комитета по социальной

политике Тюменской областной Думы Ольга Швецова.

– В нашей Общественной палате стало доброй традицией обмениваться мнениями по самым сложным вопросам и актуальным проблемам, – отметил Геннадий Чеботарев.

– Мы создаем возможности для дискуссии, чтобы узнать мнения разных специалистов. В этот раз по инициативе комиссии по здравоохранению мы провели обмен мнениями по очень актуальной и непростой теме. Инициативу проведения круглого стола поддержала комиссия по правовой экспертизе и правозащитной деятельности.

Среди ограничений для людей с диагнозом «эпилепсия» действуют запреты на вождение транспорта, ношение оружия. Для больных эпилепсией есть и трудовые ограничения – люди не могут работать в воде, на высоте и в жарких помещениях. Не могут они также занимать должности в органах власти. Некоторые ограничения для больных некоторыми видами эпилепсии можно снять, и тогда люди смогут полу-

чить профессию и работу, уверены специалисты.

– Мы хотим донести не только до пациентов, но и до медицинского сообщества, и до людей, которые занимаются защитой прав наших граждан, информацию о том, что не все люди, которые имеют диагноз «эпилепсия», должны носить его пожизненно, – объяснила главную идею проведения мероприятия председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты Тюменской области Джинна Лебедева. – У людей с таким диагнозом могут снять ограничения, которые они имеют. Эпилепсия – это не такое заболевание, которое может сопровождать человека всю жизнь.

В настоящее время в Российской Федерации не существует нормативной и правовой базы для снятия ограничений, поэтому мы сделаем первый шаг в этом

направлении, подчеркнула Джинна Лебедева. Необходимость обсуждения и решения проблем больных эпилепсией назрела давно – в стране проходит много судебных процессов по правам больных эпилепсией: люди хотят управлять транспортом, владеть оружием, дети хотят заниматься различными видами спорта в спортивных секциях.

Эпилепсия имеет огромное количество видов – по современной квалификации, их более 40. Некоторые из симптомов, диагностированных в детстве, с возрастом могут быть сняты. Диагноз у человека остается, но можно снимать некоторые ограничения, то есть давать послабления и разрешать, например, заниматься теми или иными видами спорта, считает председатель комиссии по здравоохранению.

Джинна Лебедева работает главным врачом в Областном

лечебно-реабилитационном центре. В этом медицинском учреждении действует Областной эпилептологический центр, который был организован по приказу регионального департамента здравоохранения с 2015 года. В центре работают 10 врачей-эпилептологов. На медицинском учете в центре стоит более 7 тысяч пациентов с диагнозом «эпилепсия». Причем, 2,5 тысячи из них – это дети.

Распространенность эпилепсией в Тюменской области составляет 3,3 человека на 100 тысяч жителей, в России – 2,8. По мнению председателя комиссии по здравоохранению, такие данные свидетельствуют о том, что в Российской Федерации в целом и целом нет такого регистра, который внимательно отслеживается и изучается в Тюменской области.

По оценке Геннадия Чеботарева, вопросы людей с диагнозом «эпилепсия» – проблема не только медицинская, но и социальная, и правовая. Некоторые правовые ограничения при определенных диагнозах могут быть сняты, чтобы люди не имели ограничений в течение всей жизни, уверен председатель Общественной палаты.

Предложения и рекомендации по итогам работы круглого стола будут направлены для рассмотрения в Тюменскую областную Думу. После обсуждения в случае поддержки региональные парламентарии могут выступить с законодательной инициативой и обратиться в Государственную Думу Российской Федерации. Права людей с диагнозом «эпилепсия» при некоторых видах заболеваний могут быть восстановлены.

Сергей КУЗНЕЦОВ

«СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО»

Итоги летней оздоровительной кампании в Тюменской области подведены в формате праздника



Большой праздник для детей вместе с коллегами организовала и провела член комиссии по социальной политике, поддержке семьи, детей и материнства Общественной палаты Тюменской области, президент Ассоциации организаторов отдыха и оздоровления Тюменской области «Мы вместе» Лариса Шилова.

Праздничная программа «Счастливое детство» прошла у тюменской Конторы пароходства. В таком формате было решено подвести итоги летней оздоровительной кампании, а также отметить 20-летие со дня образования Ассоциации «Мы вместе».

Соорганизаторами праздника и активными его участниками сами ребята, отдохнувшие в лагере. Команда каждого организовала собственную площадку с национальным колоритом. Например, команда лагеря им. Ю.А. Гагарина предлагала принять участие в мастер-классах по созданию куклы «Северная беринья». Команда «Энергетика» предлагает познакомиться с немецкой культурой. Здесь были и прикладные мастер-классы, и музейные экспонаты, и национальная выпечка.

В гостях у лагеря «Дружба» можно было познакомиться с культурой Узбекистана. Здесь угощали вкусным чаем, восточными сладостями, а также знакомили с национальными костюмами. АНО ДООЦ «Алые паруса» представляли казачью культуру. В летней оздоровительной кампании 2023 г. приняли участия 19 загородных лагерей и центров. В них отдохнули свыше 21 тысячи детей, из них – это дети участников СВО. Также в рамках одной из смен впервые состоялся телесом с ребятами из подшефного Краснодона.

Кроме этого, традиционно в тюменские лагеря для отдыха своих детей выбирают родители Ямала и Югры. Как рассказала Президент Ассоциации «Мы вместе» Лариса Шилова, этим летом в Тюменской области отдохнули 5 тысяч юных жителей Югры и около 3 тысяч юных ямальцев. «Мы продолжаем работу и осваиваем новые направления сотрудничества с округами. Например сейчас Ямал делает нам заявки на проведение инклюзивных смен для детей с ограниченными возможностями здоровья», – подчеркнула Лариса Шилова.

Пресс-служба Ассоциации «Мы вместе»

АКТУАЛЬНО

11 СЕНТЯБРЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

Актуальность темы народного алкоголизма далеко не остыла, и наша публикация вызвана тем, что люди (по факту обращений в Общественную приемную Общественной палаты) удивлены феноменом «пропаганды» алкоголизма в многочисленных телесериалах, в то время как акт курения стыдливо ретушируется, прикрывается «облачком» непроницаемости. По мнению гражданских экспертов, между алкоголизмом и курением дистанция огромного размера – с точки зрения социального, физического и психического вреда. Поговорим?

АЛКОГОЛЬНЫЕ ШТАМПЫ

Алкоголизм - это болезнь личности, хроническое, прогрессирующее заболевание. Если его не лечить, оно ведет к расстройству психики, к физической несостоятельности и преждевременной смерти. Алкогольная культура, а именно алкогольные привычки и традиции общества оказывают существенное влияние на стереотипы употребления алкогольных напитков. Один из стереотипов – постоянное употребление дорогого престижного алкоголя героями сериалов, которые имеют большие возможности: бизнесмены, высшие должностные лица, мафиози и другие не бедные люди. Они постоянно ходят со стаканом, полным примерно на треть, и «трезво» рассуждают о своих делах, - и это с утра, с обеда и до вечера. Телезрители раздумывают, сколько же они выпивают в день? Выходит, не менее 0.5 литров, и это почти ежедневно. При этом выглядят вполне респектабельно, и многие хотят им подражать. Еще интереснее наблюдать за женщинами олигархов и «других не бедных людей». Эти дамы обитают в роскошных коттеджах, ходят на каблуках по кафелю, грациозно держа в руке тонкий фужер с вином. Высокий риск спиться во цвете лет, потерять красоту – главную инвестиционную составляющую, или поскользнуться на шпильках ненароком! У человека есть стремление к богатству, славе, хорошей жизни. Получается, вот стану богатым, будут пить, как они! Однако в сериалах пьют не только богатые, но и бедные: все по-разному. Разлив на любой вкус. «Установка» такая: пить всегда и везде, и это доступно каждому. Дети тоже это видят, учатся...

Алкогольные бароны проникли в самую сердцевину популярных русских телесериалов. То там, то тут появляются бутылки с демонстративно яркой, якобы случайно попавшей в поле зрения телеоператора, наклейкой. Телезрители тут же напрягаются – а что там пьют наши герои? Ничего не скажешь, изобретательность пиарщиков алкогольной продукции вне конкуренции.

Традиции и социальные нормы - это неписанные законы, которые особенно трудно изме-

нить. Мы должны признать, что алкоголь стал слишком заметным явлением нашей жизни, и его влияние в большей степени негативно. Если 80% взрослых регулярно или время от времени употребляют алкоголь, то можно ли всех их считать алкоголиками? И где та грань, за которой простое питье превращается уже в болезнь? Грань эта довольно нечеткая, зыбкая. Одни пьют каждый день и выглядят трезвыми, другие – раз в месяц и напиваются. Особенно угнетает, что развивается женский и подростковый алкоголизм.

СПОРТ ИЛИ СПИРТ?

У нас атрофировался страх к алкоголю и повысился уровень толерантности. Говорят, что Россия пьет и все еще никак «спиться не может». Более того, водка уже «не берет за душу» и почти не снимает стрессы. Так зачем пить? И многие люди сознательно отказываются от употребления алкоголя, приобщаются к здоровому образу жизни, который прочно вошел в быт. Новое поколение предпочитает информационные технологии, экстремальный спорт, интеллектуальные игры. Если хочется впрыснуть в кровь

адреналин, то лучше заниматься спортом, а не спиртом. Но эта здоровая когорта пока далеко не доминирует, но служит показательным примером.

Известно, что Россия славится как пьющая страна. По последним данным – до 18-ти литров чистого спирта на душу населения. Алкоголь доступен всем, и ассортимент в продаже огромен. Почему табачные изделия продаются из-под прилавка, тайно, не везде, чтобы молодежь не провоцировать, а вот алкоголь – везде и всюду, хоть залейся! Робкие попытки ограничить продажи алкоголя в дни праздников не решают проблемы. Люди не понимают, почему у нас все наоборот? В праздники пить нельзя, а в будни – можно. Кто так решил?

Но есть и хороший факт: запрет на рекламу пива. Это же было просто бедствие! Разнузданная, широкомасштабная и прямо скажем, талантливая реклама пива дробила наши мозги. С экранов телевизоров оно лилось, как золотой водопад – чудное, сверкающее, пузырящееся, холодное и нежное. Ну, как тут устоять? Наши общественники боролись не один год, и мы победили, но

только частично. Пока алкоголь на прилавках сверкает феерическими наклейками, а в сериалах люди выпивают – то за здоровье, то за упокой, - проблема так и остается, и становится горем. Алкоголизм ведет к депрессии, разрушает семью, здоровье, лишает людей заработка, жилья, и даже разума.

Информация с телеэкранов воспринимается зрителями как некий установочный код. Почему мы говорим об этом? Слово имеет большую силу. А вдруг кто-то задумается, даже один человек, расскажет другому. Обозначение проблемы – первый путь к ее решению. Однако запретить пить абсурдно. В умеренных дозах хороший алкоголь - это хороший напиток. Только относиться к нему надо как к напитку, пищевому продукту. Пить умеренно и культурно и - только взрослым, физически и психически окрепшим людям.

ПОТРЕБНОСТЬ ИЛИ ВРЕД?

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Россия в смысле употребления спиртного страна более чем особая. Тут свои, увы, печальные

традиции, свои стандарты. Превалирует у нас употребление в виде «ударных доз»: большое количество спиртного в сжатые сроки. Иначе говоря, в России доминирует самый неблагоприятный, так называемый «северный» тип питья. И пьем мы исторически все больше и больше. Официально мы приблизились к мировым «питьевым стандартам». А неофициально?

Один из пиаровских съездов русских врачей принял резолюцию о вреде алкоголя, в которой говорилось: «Нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя». Выдающийся психиатр, борец с алкоголизмом, академик В. М. Бехтерев так охарактеризовал психологические причины пьянства: «Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питьевых обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения вином при всяком случае». Как защитить потомство от этого зла?

Употребление спиртных напитков особенно опасно на всем протяжении беременности. Воздействие алкоголя на плод приводит к недоношенности, снижению массы тела рожденных детей, мертворождению. Кормление младенца пьяной матерью – это преступление. Даже ничтожные дозы алкоголя могут вызвать «синдром алкогольной зависимости грудного возраста».

Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище, и потому сам по себе алкоголь не имеет побуждательной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие «потребности» человека, например, курение, появляется потому, что общество производит данный продукт и «воспроизводит» обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Это навязанная потребность, которая имеет почти неодолимую силу. Очень непросто вывести эту тварь из мозга человека, но, кто верит, тот может, и все получится.

Светлана ЯРОСЛАВОВА



ГРИБНОЙ СЕЗОН

Вокруг Тюмени много грибных мест, и заядлые любители тихой охоты знают, куда можно съездить недалеко от города и вернуться с полным лукошком лесных даров. Особенно порадовала грибников тюменская осень, когда пошли первые «благородные» грибы. После недельных дождей в регионе начался полноценный грибной сезон. Летом долго ждали грибов, но их было мало, и вот теперь, ближе к концу сентября, дождался. Опят нынче видимо-невидимо. Только ленивый их не собрал, а в прошлом году опят почти не было, так что год на год не приходится. Белые попадают не так часто, как хотелось бы, но профессионалы собирают их ведрами. Главное – знать места. Заветными грибницами тюменцы делиться не любят, предпочитают сохранять их в тайне и только «для своих». Однако через год-два самые потаенные местечки с богатым урожаем белых грибов уже кто-то находит, и вы тут не одни. А жаль...

Тюменцы любят хвастаться своими вылазками в лес, откуда они привозят ведра, наполненные чудесными грибами. Стоит упомянуть и самый красивый гриб – мухомор, который уродился в массовом масштабе – очень много их в тюменских лесах. Говорят, что надо собрать немного мухоморов (только шляпки), и 30-40 дней настаивать в темном месте на тройном одеколоне – получится хорошее средство от суставной боли. Также тюменские грибники отмечают, что в регионе высока вероятность случайно прихватить поганку, разновидности которой очень много. Так часто случается, желчные грибы путают с белыми грибами или подберезовиками. Чтобы не оказаться на больничной койке с отравлением стоит заранее изучить виды грибов и проконсультироваться со знающим человеком. Так в прошлом году тюменцы нашли «кровоточащий дьявольский гриб». Он не ядовит, но есть его не рекомендуется. Этот вид часто появляется около хвойных деревьев.

по обработке и приготовлению грибов. Например, соленье и маринад – совершенно рознятся по рецептуре приготовления. Грузди, рыжики, волнушки с сыроежками надо замачивать от семи до одного дня по мере перечисления их в данном предложении. Грузди вымачивают одну неделю, ежедневно меняя воду. При первом замачивании груздей их не моют и не чистят, а просто заливают холодной водой вместе с листьями и хвоей, которые тоже дают свой вкусовой оттенок и пользу. Это деревенский подход, но самый правильный. После 2-3-х дней, когда грибы потихоньку отмокли, их чистят старой зубной четкой, хорошенько промывают и снова замачивают, бросая в таз добрую горсть крупной соли, чтобы не закисло. И так до семи дней. Затем подбирают бочонок, кастрюлю или ведро для соленья. Заранее требуется подготовить листья хрена, смородины, вишни, дуба, винограда, венцы укропа, если

слабыми и не элитными грибами. Напрасно. Сыроежки хорошо добавлять в «жаренку» с разными грибами, чтобы блюдо получилось острее и вкуснее.

При подготовке белых грибов к маринаду или жарке, а также подберезовиков, подосиновиков, маслят, опят – их не замачивают, а старательно очищают, обтирая мягкой тряпочкой или тканевой салфеткой, губкой. Опята и маслята можно быстро пролить проточной водой, чтобы не успели намокнуть. При этом маслята для мариныда очищают от внешней скользкой шкурки, слегка поддев ножом край, легко снимают ее, а для заморозки и жарки этого делать не нужно. В этой шкурке все витамины, но она не пригодна для консервации.

Белые грибы маринуют не сразу, а в три этапа. Первый раз их просто отваривают минут 20, снимают пенку, солят, добавляют 9% уксус и сахар. К утру они остынут, и можно попробовать и понять, сколько еще надо доба-

бульон (отвар) после всех процедур остается, то его непременно нужно выпить. Несколько таких стаканов за сезон, – и простуд не будет всю зиму! Это эликсир молодости и здоровья. Готовые банки необходимо закатать в «шубу» на 2 дня. Аналогично можно мариновать опята, маслята, подосиновики и даже рыжики, которые в маринаде имеют весьма специфический вкус, – просто невероятный.

Но лучше всего и дольше можно хранить грибы в сушеном виде. Сейчас продается много разных «сушилок», а раньше их не было, и грибы сушили на ветру или в печке. Мы приспособились сушить их над старым рефлектором. Ставили стулья, на них решетку от холодильника, а под решеткой – рефлектор, который еще называют «козел». Он ниже стульев. Так, на решетке раскладывали грибы, нарезанные не толще 1 см, и сушили. Многие грибники не берут в лесу большие белые грибы, беспощадно крошат их, заме-



После пожаров прежние грибные места превратились в жалкие пепелища, а какие там были места! Сердце кровью обливается. За Голубым озером на муллашинском тракте обгорели богатейшие грибницы. Теперь грибники ищут новые пастбища, едут все дальше и дальше, например, на Боровлянку – за 100 км. Бензина не жалко, так и гриб там прет, как на дрожжах. Радует и то, что этой осенью белый гриб – царь грибов, чистый, без червоточин, не сгорел на жару.

В августе можно было набрать груздей, волнушек и сыроежек, а от рыжиков на этот сезон нам природа не приготовила, может где-то и есть они, но у нас нет точно, да и лисички как будто перевелись. Наблюдая год за годом за грибами, можно заметить, что каждый год урожай есть на четко определенные грибы, но бывают тучные годы, когда идет любой гриб.

В Роспотребнадзоре также напоминают, что собирать грибы необходимо в плетеные корзины и срезать их с целой ножкой. Специалисты предупреждают тюменцев от сбора с использованием пакетов или мешков, так как грибы быстро в них портятся. Это правда. Еще там рекомендуют в день сбора провести кулинарную обработку собранного. Перед приготовлением отварить грибы в течение 10 минут, после чего слить воду и промыть грибы. Такая обработка позволит уменьшить содержание токсичных элементов», – говорят в Роспотребнадзоре. Но мы не делаем такую обработку, поскольку после варки можно смыть весь вкус, всю ценность для здоровья. Если собирать грибы в наших лесах подальше от дорог и трасс, то какие там могут быть токсины?

Как профессиональный грибник, могу дать несколько советов

есть такая возможность. Листья расстилают на дно посуды, затем укладывают первый слой грибов ребрами наружу. Далее посыпают слой крупной солью, кладут специи: душистый горошек, черный перец горошек, гвоздику, семена укропа, кориандр, зиру, комплексные приправы, например, для шашлыка или для корейской моркови – все подойдет. На первый слой снова накладываются разные листья, соль, специи, и так слой за слоем. Пикантный секрет – каждый слой надо немного посыпать вкусовой приправой – белой (корейской) солью. Это раскроет вкус грибов, и, самое главное, сохранит их от плесени. Сыроежки вымачивают не более суток, когда они становятся гладкими и гибкими, их моют проточной водой и солят, как грузди. Хорошо засоленные сыроежки бывают вкуснее груздей, хотя многие считают их

вить соли, уксуса или сахара. Лишний отвар отделяют в миску, он может потом пригодится. Грибы должны быть покрыты отваром плотно, а не болтаться в бульоне, как картошка в супе. Затем кладут семена, специи, – такие же, как при засолке, снова доводят до кипения, и снова дают остыть. На третьем этапе закладывают мелко нарезанные дольки чеснока, лавровый лист, недобор уксуса покрывают лимонной или аскорбиновой кислотой, еще раз проверяют вкус, добавляют вкусовую приправу, доводят до кипения и раскладывают в подготовленные чистые банки во время «тихого» кипения. Стоит напомнить о слитом бульоне, который можно добавить, если не хватает жидкости при раскладке в банки. Такое часто бывает. Грибы распухают, забирают в себя бульон, а в банке не должно быть воздуха. Если же

тив несколько дырочек и червоточин. Брезгут, а зря! При сушке дырочки от червоточин слипаются, а обитатели, даже если и остались там, выпадают от высокой температуры. Остается чистое грибное тело. Сухие грибы можно измельчить до крошки или муки, добавлять в разные блюда. Можно и лечиться сухими белыми грибами. Одна столовая ложка сухой грибной муки на стакан кипятка – добавить половинку бульонного кубика, размешать, настоять 5-10 минут и пить. Это самое сильное средство для повышения иммунитета. Доказательство грибной силы я получил в годы пандемии коронавируса. Переболели все: соседи, коллеги, родные и знакомые. Все, кроме меня. Иммунитет, который я копил долгие годы, занимаясь тихой охотой, сработал. Желаю и вам того же!

Илья КОВИН