

## ЖКХ

## Закупили мы лопат – нам не страшен снегопад

(Окончание. Начало на 2-й стр.).

**Директор ООО «УК «СтройЖилСервис № 3» Алексей Зырянов:**

— Одиннадцать многоэтажек, которые мы обслуживаем, разбросаны по всему городу: на улицах Салавата Юлаева, Северной, Гафурова... За каждой из них закреплён дворник. Снегопады не доставили нам серьёзных хлопот, поскольку мы заключили договор с ООО «Строительная фирма №3» и оно по первому требованию выделяет нам спецтехнику для расчистки внутриквартальных дорог.

**Директор ООО «УК «Перспектива» Виктор Луганцев:**

— Главная проблема – частный транспорт во дворах. Оставленные где попало автомобили не позволяют нашей спецтехнике качественно расчистить дворы. К примеру, на днях мы не могли убрать снеговую шапку с одного из подъездных козырьков – кто-то из жильцов прямо под ним припарковал своё авто. Поэтому хочу обратиться ко всем жителям многоэтажек: не ставьте транспорт вплотную к домам и подъездам. Содержать в чистоте и порядке придомовые территории – это и в наших, и в ваших интересах.

А в целом у нас имеются и ручная снегоуборочная техника, и людские ресурсы. За каждым многоэтажным домом закреплён дворник, а в период снегопадов во всех дворах работает специализированная бригада.

**Директор ООО «Жилсервис» (с. Нижнетроицкий) Ирек Шафигуллин:**

— Мы обслуживаем все 22 многоэтажки нашего села. Имеющегося штата дворников нам хватает. Исключение составляет период снегопадов – в это время для уборки дворов иногда привлекаем и людей со стороны. К примеру, сегодня наняли сельчан, которые очищают от снега крыши домов. Что касается спецсредств – у нас достаточный запас мётел и лопат. Недавно приобрели одну снегоуборочную машину, но одной её для всего села явно недостаточно. И это доставляет нам серьёзные неудобства. Выходом из ситуации может стать приобретение трактора, оборудованного «ножом» и погрузчиком.

## "Сидеть дома? Это не по мне"

Пенсионный возраст и наведение чистоты, порядка – понятия совместимые



**Рим Арсланов:** «Пока позволяет здоровье, буду трудиться здесь и дальше».

Сегодня в этой сфере представлено немало мастеров, достойных уважения. Среди них – работник ООО «УК «Беркут» Рим Арсланов.

«Командование двором» одной из туймазинских пятиэтажек он принял на себя восемь лет назад.

— Долгое время я работал на Севере, а в 2008 году вышел на пенсию. Вернувшись на свою малую родину, задумался – чем занять свободное время? Ведь сидеть без дела в четырёх стенах – уже через месяц взвоешь от тоски. Когда узнал, что в доме, где живу, требуется дворник – согласился, не раздумывая. Да, заработок невелик. Но его вполне достаточно, чтобы покрывать квартирную плату. А для тех, кто живёт на одну пенсию, это многое значит, – поясняет Арсланов.

Его рабочий день начинается в шесть часов утра. Забот-хлопот хватает: он подметает, собирает мусор, летом высаживает на центральной клумбе цветы, косит траву, зимой расчищает дорожки (даже пешеходные, протоптанные людьми в удобных для них местах!) и внутридворовую дорогу. Причём очищает даже часть газона, примыкающего к ней, поскольку пешеходный тротуар вдоль дома не предусмотрен.

Арсланов – настоящий хозяин дома. В случае чего жильцы бегут к нему за помощью. Если у кого-то свадьба, например, стоит попросить, и Рим Шамсуллович тут же отрегулирует автотранспортное движение, чтобы заторов не было...

По словам Рима Шамсулловича, есть у этой профессии и свои преимущества: его рабочий день длится пять часов, которые он «дробит» на две половинки. К примеру, три часа трудится до обеда и два – во второй половине дня. Правда, случаются и авралы. Так, во время сильного снегопада приходится работать дотемна.

— Но своей работой я доволен вполне. Так что, пока позволяет здоровье, буду трудиться здесь и дальше.

**Материалы под рубрикой «ЖКХ» подготовил Алексей ШИЛЬНИКОВ. Фото автора и Анаса Арсланова.**

# Этот диагноз – давно не приговор

Успех лечения злокачественной онкологической опухоли во многом зависит от позитивного настроения больного

**Светлана ХАРИСОВА**

**В 2011 году на базе 2-го хирургического отделения ТЦРБ начали работать две палаты для лечения онкологических больных. Накануне Всемирного дня борьбы с раком (4 февраля) мы говорили с заведующим отделением Ильдаром ИСХАКОВЫМ об этом тяжёлом заболевании.**

— **Ильдар Ависович, о болезни под названием «рак» люди знают со времён Гипократа. Но до сих пор, в очередной раз услышав о том, что это заболевание подкосило ещё чью-то жизнь, у большинства возникают два вопроса: «Почему это случилось?» и «Как самому спастись от беды?»...**

— Недаром Гиппократ дал болезни такое название – она, словно одноимённое животное, появляясь в одном месте, очень быстро «запускает» свои «щупальца» глубоко в тело, поражая один орган за другим. Но за минувшие века медицина ушла вперёд (особенно онкология), и если раньше диагноз «злокачественная опухоль» был равносильным приговору к смерти, то сегодня врачи едины в убеждении – своевременно выявленный, то есть на ранних стадиях, рак излечим.

Люди панически боятся заболеть раком в то время, как гораздо больше человеческих жизней уносят сердечно-сосудистые заболевания. Не нужно бояться возникновения опухоли. Нужно сделать всё возможное для того, чтобы не дать ей шанс развиться и распространиться.

Что такое «рак»? Это злокачественная опухоль, появляющаяся вследствие бесконтрольного стремительного роста молодых клеток органов и тканей с прорастанием их в другие участки тела.

**Какой фактор запускает процесс роста, науке пока достоверно не известно.** Но доказано, что ежедневно в нашем организме образуются миллионы раковых клеток, которые крепкая иммунная система с лёгкостью уничтожает. Но стоит иммунитету ослабеть, и он уже не так чётко выполняет свои защитные функции.

— **О каких факторах, способствующих снижению иммунитета, надо помнить?**

— Во-первых, раковые клетки начинают разрастаться в местах хронического заболевания. К примеру, в истории больных раком органов дыхания нередко имеются недоленные бронхиты, трахеиты, воспаления лёгких и прочие заболеваниях лёгочной системы.

Вторым фактором являются канцерогенные вещества (сапсер, лат. – рак), которые содержатся в некоторых готовых продук-

тах питания, в никотине, вредных веществах, попадающих в окружающую среду вместе с отходами производства.

Не менее важен физический активный образ жизни. Люди, делающие зарядку, занимающиеся спортом, принимающие контрастный душ, гораздо реже болеют простудными и вирусными заболеваниями, т.к. их иммунитет крепкий. Ну, и все мы знаем, что чрезмерное умственное и физическое переутомление, плохое настроение являются мощным стрессом для всего организма. В результате, аккумулируя все резервы для нормальной работы в условиях хандры, депрессии или усталости, он ослабляет борьбу с болезнями.

— **Тогда чем объяснить заболевание раком певицы Жанны Фриске, которая неоднократно говорила в прессе, что питается только правильной пищей, ведёт здоровый образ жизни, занимается йогой?**

— Думаю, именно хроническим стрессом из-за физической и психологической усталости – родные певицы признают, что особенно в последнее время до беременности она активно, помногу работала, не щадя своих сил. Видимо, предполагала, что во время беременности отдохнёт. А ведь беременность тоже требует огромных сил от будущей мамы.

— **Случай с Жанной Фриске всколыхнул общественность, потому что она – известный человек, любимая многими певица (подтверждение тому – как быстро собрали ей на операцию деньги). А сколько обычных граждан однажды слышат от врача: «У вас злокачественная опухоль». Как быть им?**

— В первую очередь – не паниковать. Пусть это трудно, но надо осознать, что **рак – просто болезнь, требующая срочного, планомерного, качественного лечения.** Обязательно нужно чётко следовать назначениям и рекомендациям лечащего врача. Кстати, следует отметить, что онкологические больные в большинстве своём – очень дисциплинированные в плане лечения.

А ещё **очень важна вера. Ни на минуту нельзя впускать в своё сердце мысли о том, что всё бесполезно.** Доказано, что позитивные мышление, настрой и поведение – очень важные факторы в излечении, и не просто на психологическом уровне, а даже на физиологическом.

— **Вы сказали, что чем раньше выявится опухоль, тем больше вероятность излечения...**



— **Поначалу рак никак себя не проявляет.** Первые симптомы появляются, когда болезнь переходит в запущенную стадию и потому трудно поддаётся лечению. Поэтому очень важно регулярно проходить профилактические медосмотры. К примеру, в прошлом году только при обследовании женщин в смотровых кабинетах района было выявлено 13 случаев онкозаболеваний и 313 – предопухольных. В результате маммографии выявлено 8 онкозаболеваний, в ходе флюорографического обследования – 6. Во время других видов профилактических осмотров выявлены трое больных раком.

**Скорость развития опухоли и тяжесть заболевания зависят от локализации опухоли, от вида клеток, из которых она развивается.**

**Доказано, что позитивные мышление, настрой и поведение – очень важный фактор в излечении, и не просто на психологическом уровне, а даже на физиологическом.**

К примеру, летом прошлого года во время медосмотра была выявлена злокачественная опухоль у молодого мужчины. Больной был прооперирован, прошёл лечение и теперь практически здоров. Таких примеров в нашей практике немало.

— **Как Вы оцениваете состояние онкологической службы в нашем районе?**

— Если при открытии палат они были рассчитаны на 13 пациентов, то сегодня в них лишь 10 мест (при этом если в 2011 году у нас пролечились 297 больных, то в 2013 – 386). В районе по-прежнему нет сертифицированного онколога. Я, хотя и курирую лечение онкологических больных в нашем отделении, но тоже по специальности являюсь хирургом.

В текущем году, надеемся, будет открыт «Кабинет противоопухольной терапии» в поликлинике №1, где врач будет выписывать рецепты онкологическим больным.

Мы делаем всё возможное для оказания должной медицинской помощи таким пациентам: проводим лечебные процедуры по назначению специалистов республиканского онкодиспансера, ведём профилактическую работу. А главное – в нашем лице пациент всегда найдёт поддержку и ответы на интересующие вопросы.