

## БЕЛГОРОД

## Зарплаты бюджетников увеличат за счет дополнительных доходов

На днях глава областной организации профсоюзов Николай Шаталов заявил о том, что индексация фонда заработной платы бюджетников с 1 июня 2011 года на 6,5% не соответствует их нуждам. Недавно этот вопрос обсуждался на трехсторонней встрече, однако, по мнению профсоюзного лидера, такая величина индексации является недостаточной — необходимо более существенное повышение заработной плат.

Как отметил глава департамента финансов и бюджетной политики области Владимир Боровик, сегодня есть небольшая категория бюджетников, которые получают заработные платы ниже прожиточного минимума. Для того чтобы поднять их зарплаты до этого минимума, областному бюджету необходимо еще около 1,3 млрд рублей — именно такова цена вопроса.

В ответ на заявление депутата облдумы и главы профсоюзов региона губернатор Евгений Савченко предложил увеличить зарплаты бюджетников за счет дополнительных доходов областного бюджета.

**Сергей ПАШКОВ,**  
корреспондент  
«ЭЖ-Черноземье»

## КУРСК

## Помощь в приобретении жилья получили 286 молодых семей

С 2007 года в регионе осуществлялась подпрограмма «Государственная поддержка молодых семей в улучшении жилищных условий на территории Курской области», за время действия которой смогли получить помощь в приобретении жилья 286 молодых семей.

В этом году срок действия данной подпрограммы истекает, однако недавно в регионе была принята концепция программы «Жилище», которая продляет действие подпрограммы «Государственная поддержка молодых семей в улучшении жилищных условий на территории Курской области» на 2011-2015 годы. На основании данной концепции будет разрабатываться и сама будущая программа на эти годы.

В настоящее время в Курской области в единой очереди на получение социальных выплат для строительства или приобретения жилья насчитывается 20 тысяч курян. В этом году в списке претендентов стоят 222 молодые семьи. 170 из них получают выплаты из средств федерального, областного и местных бюджетов. Еще 52 семьи — за счет средств областного и местных бюджетов.

**Артем СОРОКИН,**  
корреспондент  
«ЭЖ-Черноземье»

# Качество здоровья на качество трудовых

*Именно руководствуясь этими соображениями, сознавая важность пропаганды здорового образа жизни, группа региональных экспертов, представителей общественности и СМИ обращается к руководству региона с просьбой поддержать инициативу о введении Дня русской бани*

Губернатору Воронежской области Гордееву А. В.  
Председателю Воронежской областной Думы Ключникову В. И.

**Уважаемые Алексей Васильевич и Владимир Иванович!**

От имени и по поручению многочисленных ценителей и любителей русской бани, жителей не только нашей области, но и всего Черноземья обращаемся к вам с просьбой выступить с законодательной инициативой: учредить всероссийский праздник День русский бани и отмечать его ежегодно в последнюю субботу октября. Таким образом мы не только поддержим одну из древнейших национальных традиций, отметим исторические заслуги русского банного быта, но и актуализируем проблемы банного строительства. День русской бани сыграет важную роль популяризации бани как института досуга с мощным оздоровительным действием, внесет свой неоценимый вклад в пропаганду здорового образа жизни.

Как национальный символ русская баня заслуживает своего дня в российском календаре. У нее удивительная история. Наша русская отечественная баня старше даже нашей исторической памяти: сколько Русь помнит себя, столько она помнит и свою баню. Первые упоминания об отечественных паровых банях относятся к дохристианским временам. Еще Геродот отмечал, что жители древнерусских степей всегда имели среди своих поселений специальные хижинки с вечно горящим огнем, «где раскаляли камни докрасна и на них поливали воду, рассыпали конопляное семя и в жарких парах омывали свои тела». Русские летописи возводят о наличии бань у новгородцев во время легендарного путешествия апостола

Андрея к славянам в I веке по Р.Х. Бани в Киевской Руси упоминаются начиная со времен княгини Ольги, которая велела приготовить баню послам древлянского князя.

Наши предки знали, что здоровье связано с чистотой. Баня считалась хранительницей «живой», очищающей воды и здоровья. У славян рожали не в доме, а в хорошо истопленной бане. В русских сказках Иванушка требует от Бабы-Яги сначала попарить его в баньке, накормить, напоить да спать уложить, а затем уже расспросы вести. Эти представления о гостеприимстве сохранились в деревнях вплоть до наших дней.

В древних летописях X-XII веков часто мы находим упоминания о «мыльнях». Бани назывались «мыльнями», «мовницами», «мовью», «власянями» и «мовнями». В договоре с Византией (относится к 907 году) есть оговорка, что русские послы, прибывшие в Константинополь, будут «творить мовь», когда захотят. Бани упоминаются и в «Повести временных лет» (945 год), и в уставе Киево-Печерского монастыря (966 год). В первой русской начальной летописи, написанной монахом Киево-Печерского монастыря Нестором в начале XII века, есть замечательный рассказ о любви русского человека к бане, который ведется от лица чужеземца: «Разденутся люди, будут наги, и обольются квасом кожевненным, и поднимут на себя прутья молодые, и быют себя сами, и до того, что вылезут чуть живые и обольются водою студеною, и только так оживут. И творят это никем не мучимые, а совершают омовение себе».

В так называемом Стоглаве, своде правовых норм, определявших внутреннюю жизнь духовного сословия и его взаимоотношения с государством и обществом, есть упоминание о

бане. В бане мылся и простолюдин, и царь. Вот как описывает историк Иван Забелин русскую царскую баню.

Внутри в углу мыленки стояла большая изразчатая печь с каменкою, или каменницею, наполненною «полевым круглым серым камнем», крупным, который назывался *спарником*, и мелким, который назывался *конопленным*. Топка внизу каменки нагревала камень. В переднем углу мыленки всегда стояла *икона* и *поклонный крест*. Когда мыльня топилась, то посреди нее ставили две липовые *площадки* (род чанов), из которых в одной держали горячую, в другой — холодную воду. Воду носили в липовых *изварах* (род небольших ушатцев, или бадей), в ведрах и в шайках. Ее наливали медными лужеными ковшами *кунганями*, шелок держали в медных же луженых *тазах*. Квас, которым обливались, когда начинали париться, держали в *тузах* — больших берестяных бораках. Квасом же поддавали пару, т.е. лили его на каменку. Для того же употреблялось и *ячн-е* пиво. Мылись большею частью на свежем душистом сене, которое покрывали для удобства полотном и даже набивали им подушку и тюфяки. Кроме того, на лавках, на полках и в других местах мыленки клялись пучки душистых, полезных для здоровья трав и цветов, а на полу разбрасывался мелко нарубленный кустарник — можжевельник, что все вместе издавало весьма приятный запах.

В течение 1699 года в царские мыленки отпущено было с подмосковных лугов сена мягкого шестнадцат копен мерных с полукопною. Веники составляли также одну из самых необходимых вещей в банях. Поэтому на всех крестьян подмосковных волостей положен был оброк вениками.

Русскую баню не сравнить ни с европейскими, ни с азиатскими купальнями. Удивительные, острые ощущения, связанные с русской баней, запоминались надолго. Слава о русской бане-целительнице распространилась по всему миру. Многие путешественники с восторгом рассказывали о таком феномене, как русская баня. «Русские бросаются совершенно нагие даже в начале зимы из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя по окончании всех банных операций как бы вновь рожденными», — читаем в дневнике камер-юнкера Берхольда, находившегося при императорском дворе Петра Первого. Кстати, во времена Петра Великого всемерно поощрялось строительство бань и за их постройку не изымались пошлины.

Русский банный обычай вошел в пословицы. Помни день субботний: иди в баню. Постничай по средам, ходи в баню по субботам. По субботам, а иногда, в последующие день или два, в небольших городах то-

пились общественные или так называемые торговые бани. Отсюда выражение «банный день». А 26 октября (13 октября по старому стилю) в Агафонов день, в день Иверской иконы Божией Матери, по народному календарю отмечали банное обиходье, с помощью настоев целебных трав выгоняли из больных всяческие хвори.

Почему-то распространено мнение, что Русь-Россия сильно отставала от своих западных соседей по благоустройству жизни. Но на самом деле долгое время русские распознавали иноземца по первой примете: «немец», «латинянин», «лях», «влах» не ходили в баню. Так 250 лет тому назад разоблачили Лжедмитрия. Он не ходил в баню, а стало быть, самозванец. Примета, увы, вполне верная.

На Западе традиция ходить в баню, унаследованная Европой от древнего Рима, дважды терялась. Первый раз в Средневековье. Именно поэтому разоблачили арабов своей дикостью и неопрятностью. Это о них писал восточный летописец: «Франки дики. Прославляя своего бога Иисуса, пьют без меры, падают, где пьют и едят, дозволяя псам лизать их уста, изрыгающие брань и съеденную пищу».

Не удивительно, что именно крестовники, оценив баню Востока, вернули ее в XIII веке в Европу. Бани стали постепенно вновь распространяться в ней, особенно в Германии. Однако ко времени Реформации бани в Европе вновь исчезли. Они были искоренены как очаги разврата. Вот почему дамы при дворе Людовика-Солнце (он был современником и Петра I) беспрерывно почесывались из-за клопов и блох. Европейские аристократы боролись со зловонием с помощью парфума (об этом знаменитый роман «Парфюмер»), а русские бояре были чисты и белы телом, и от них пахло медом. Потому-то до сего дня многие любители русской бани перед последним заходом в парную используют мед с солью как средство, очищающее кожу.

Окончательно бани вернулись в Европу только в XIX веке. Бани в третий раз пришли на Запад вместе с русскими войсками, победителями Наполеона. Толчком к возрождению банного искусства на континенте стали походные бани, с которыми русское войско дошло до Парижа в 1814 году. К примеру, в Берлине первая русская баня открылась в 1818 году. Но только в 1889 году было учреждено «Немецкое общество народных бань» с девизом: «Каждому немцу — баня каждую неделю». В России этому девизу к тому времени были верны уже несколько столетий.

Русская баня спасала Россию от моровых болезней. Губительная чума останавливалась на границе распространения бани, на стыке отсутствия и наличия

### Число мест в банях на 10 000 человек населения по субъектам РФ

	1996	1999	2003	2006
Российская Федерация	25	20	17	15
Центральный федеральный округ	26	22	17	15
Белгородская область	9	10	9	6
Брянская область	32	27	24	25
Владимирская область	55	35	36	22
Воронежская область	8	11	4	8
Ивановская область	58	55	47	47
Калужская область	60	34	33	33
Костромская область	67	51	43	37
Курская область	13	8	8	5
Липецкая область	32	18	15	15
Московская область	23	17	12	15
Орловская область	27	27	17	15
Рязанская область	35	34	29	21
Смоленская область	80	63	44	38
Тамбовская область	18	21	17	15
Тверская область	62	61	52	34
Тульская область	19	11	20	18
Ярославская область	47	42	38	33
г. Москва	3	3	4	3

# Влияет ресурсов

гигиены. Шведский дипломат Петрей Эрлезунда отмечал в своем труде о «Московском государстве», что «морская язва» чаще появляется на его границах, чем во внутренних областях. Этнограф Д. Зеленин, пытаясь описать два века наблюдений, констатировал, что восточные славяне отличаются большой и даже болезненной чистоплотностью. Речь идет не только о телесной чистоте, но и о чистоте жилища. Нам сегодня ясно, что качество жизни коррелирует с чистоплотностью. И оно действительно было выше, чем в остальной Европе.

Надо сказать, что банная традиция не была утрачена и в советское время. В Советском Союзе строительство бань велось под контролем государства по типовым проектам на 50-300 мест для городов и 10-50 мест для поселков городского типа и сельских местностей. Даже во время Великой Отечественной войны существовали специальные банные поезда. И спустя столетия русские не изменили традиции – по обычаю предков посещать баню. Даже в самые циничные времена застоя баня не теряла своей духовной стороны. Ярким примером может служить рассказ Василия Шукшина «Алеша Бесконвойный». Его герой «входил в баню, и всякое вредное напряжение совсем отступало, мелкие мысли покидали голову, в душу вселялась некая чистота, крупность, ясность – жизнь становилась понятной, Алеша входил в баню, как в храм». Советские космонавты

даже на орбите в одном из отсеков станции устраивали русскую баню. И это символично. Русская банная традиция выжила, она востребована даже в космосе. Значит, будет жить и в XXI веке.

Однако стоит заметить, что в последние десятилетия общественные муниципальные бани переживают кризис. Во многих районах области бани закрылись, в городе Воронеже практически все муниципальные бани требуют реконструкции. Нам представляется, что следует присмотреться к опыту Белгородской области, где правительство постановило принять меры по государственной поддержке предпринимательской деятельности в сфере строительства, реконструкции и технического переоснащения бань на территории сельских поселений области. При этом по существующей программе белгородцы решили, что каждый населенный пункт с населением более пяти сот человек должен включать в себя восемь «обязательных точек», в том числе и баню.

Русские бани своей целебной силой завоевали любовь многих людей за пределами нашей страны. Поклонники русских бань строят их и во Франции, и в Америке. Попав в Канаду, наш соотечественник может отвести душу в Сандуновских банях. Они построены по типу одноименных бань в Москве. Притягательная сила и целебная способность русских бань общепризнанны. И здесь уместно привести цитату из рассказа Марка Твена «Эта невообразимая русская баня»: «Я бодро

## Единовременная вместимость бань и душевых в муниципальных районах Воронежской области, мест, значение показателя за год

	2006	2007	2008
Аннинский муниципальный район	20	60	70
Бобровский муниципальный район	52	129	125
Бутурлиновский муниципальный район	89	50	50
Верхнехавский муниципальный район	—	35	40
Воробьевский муниципальный район	10	25	25
Грибановский муниципальный район	—	35	35
Калачеевский муниципальный район	80	100	147
Каменский муниципальный район	24	24	12
Кантемировский муниципальный район	63	63	48
Лискинский муниципальный район	12	96	120
Новоусманский муниципальный район	41	41	41
Новохоперский муниципальный район	81	82	32
Ольховатский муниципальный район	8	10	10
Острогожский муниципальный район	140	148	148
Павловский муниципальный район	53	78	78
Панинский муниципальный район	45	12	12
Поворинский муниципальный район	40	2	100
Подгоренский муниципальный район	20	20	8
Рамонский муниципальный район	71	71	56
Репьевский муниципальный район	10	10	10
Россошанский муниципальный район	100	140	140
Семилукский муниципальный район	36	36	36
Таловский муниципальный район	24	54	54
Терновский муниципальный район	36	16	16
Хохольский муниципальный район	—	10	3
Эртильский муниципальный район	50	90	90

шагал по улице; никогда еще порывистый ветер не казался мне столь бодрящим и упоительно благоуханным, и если в этом старом мире оставалось еще что-нибудь мрачное и унылое, то мои пять чувств его не воспринимали. После русской бани ничего не страшно».

Баня в русском понимании – это не столько строение или помещение. Главным образом это процесс, где важно все. Главным достоинством русской бани перед финской сауной является

использование различных лекарственных отваров и настоев, а также распаренных веников. Поддавая на раскаленные камни отвары, настои и смеси лекарственных трав, можно наслаждаться целебным, оздоровительным паром.

Нагнетание жара веником стимулирует активное потоотделение, что облегчает воздействие высоких температур на организм. Кроме того, веник является своеобразным массажем, ингалятором и косметоло-

гом. Настоящая русская баня, как уже было сказано, не мыслится без холодной воды. После банного жара – в прорубь, в снежный сугроб, в бассейн с прохладной водой или под душ! На разумном сочетании могучих раздражителей – жары и холода – и построен широкий спектр физиологического воздействия бани. Такие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращения сердца и дыхания. Воистину баня – мать вторая. Баня парит, баня правит!

Наш самый прославленный полководец, народный герой Александр Васильевич Суворов на предложение доктора здоровья подлечить в Карлсбаде, на грязях, ответил: «Милостивый государь, ну что вы говорите? Мне, старику, на курорты? На курорты ездят богатые бездельники, хромые танцоры, интриганы и всякая сволочь – вот пусть там и купаются в этой грязи. А мне нужна молитва, изба в деревне, баня, каша и квас».

А уже наш современник, знаменитый актер и бард Владимир Высоцкий в своей «Балладе о бане» написал:

*Загоняй поколенья в парную  
И крещение принять уреди!  
Лей на нас свою воду святую  
И от варварства освободи!*

Уважаемый Алексей Васильевич и Владимир Иванович! Надеемся, что мы привели достаточно аргументов в пользу того, чтобы в российском календаре появился День русской бани. Заранее вам благодарны.

**Иван ВОРОПАЕВ,**  
**Святослав ИВАНОВ**  
**Андрей Гончарук, Виктор Дружинин, Василий Бодренко, Галина Бондаренко, Федор Григорьев, Виталий Поротников, Игорь Левин, Владимир Беридзе, Игорь Комов, Геннадий Рогов, Галина Чернышова, Игорь Кореногин, Татьяна Шоломко, Аркадий Минаков, Геннадий Шатов, Юрий Макаров, Сергей Соколов**

# Средиземноморская диета – профилактика сердечно-сосудистой патологии

**Известно, что хорошее физическое и эмоциональное самочувствие делового человека – залог его успешной работы. Однако для того, чтобы блистать энергией и отличным здоровьем, нужно своевременно позаботиться о нем. Известно, что многие проблемы гораздо проще предупредить, чем, столкнувшись с ними, решать. Поскольку предпринимательская деятельность по определению связана с разнообразными рисками, а значит, существенными эмоциональными нагрузками, с возрастом многие деловые люди начинают испытывать проблемы с сердцем. Одним из простых и эффективных способов профилактики сердечно-сосудистой патологии является средиземноморская диета, о которой редакции делового издания рассказали ведущие врачи Воронежской областной клинической больницы.**

Средиземноморье – это не только страны с историческими достопримечательностями и солнечными пляжами, но еще и регион, имеющий свое собрание пищевых привычек и принципов, которые признаны учеными идеальным примером сбалансированного питания. Жители этого региона отличаются повышенным потреблением фруктов, овощей, включая томаты и бобовые, орехов, оливкового и рапсового масла первого отжима как основного источника жиров, рыбы и вина, цельнозерновых продуктов, хлеба из муки грубого помола, макаронных изделий, сравнительно низким потреблением мяса. В 50-е годы диетологи систематизировали правила питания итальянцев, испанцев и греков, предложив понятие «средиземноморская диета». Строго говоря, это даже не диета, а система питания. Пища большинства народов Средизем-

номорья включает ряд общих компонентов.

**Жиры.** Как правило, содержание насыщенных жиров в ней низкое. Жиры в основном добавляются в пищу в виде оливкового и рапсового масел. Общее количество жиров в пище составляет примерно 30%. Соотношение между мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами высокое (обычно 1:3 или более). Это связано с тем, что качественное, холодное прессование, оливковое масло, состоящее на 80% из олеиновой кислоты, является главным источником жиров.

**Белки.** Другим компонентом диеты являются бобовые, морская рыба, домашняя птица, сыр, йогурт. Рыбные блюда жители этого региона едят четыре-пять раз в неделю. Это сардины, макрель, форель, тунец, кальмары, мидии и гребешки. К рыбным блюдам здесь относятся бережно, никогда не портят морские

дары мукой, яйцами или большим количеством жира. Рыбу готовят на гриле с небольшим количеством масла, тушат с помидорами, варят рыбный суп. К рыбе подают салат из свежих овощей или рис. Мясо едят 1-3 раза в неделю, в основном – постное: телятину, курицу, индюшку. Размер порции не превышает 100 г. Из молочных продуктов предпочтение отдается кисломолочным: йогурты из снятого молока, кефир, сыры с низким процентом жирности (фета, моцарелла), пахта.

**Углеводы** составляют около 60% рациона. Пища богата сложными углеводами (у которых низкий гликемический индекс) и клетчаткой, которая потребляется преимущественно в виде овощей и фруктов, зерновых изделий, пасты из твердых сортов пшеницы. Для средиземноморской диеты нормой на человека считается килограмм овощей в день. Овощи едят и сырыми, и тушеными. Кроме картофеля, это могут быть все сорта капусты, перец и помидоры, баклажаны, морковь, кабачки, маслины и оливки. Не забудьте про зелень – майоран, эстрагон, базилик, сельдерей, петрушку, укроп, кинзу и т. д. Профилактике кишечных инфекций помогают употребляемые в больших количествах чеснок и лук. На десерт обязательно фрукты (яблоки, груши, персики, сливы, апельсины, хурма, виноград), не менее трех порций в день.

**Алкогольные напитки.** В то время как пить сухое виноградное вино вполне привычно для данной диеты, потребление крепких спиртных напитков не является распространенным. На протяжении тысячелетий вино потребляли в умеренных количествах, практически всегда – во время еды.

Имеется большое число работ, посвященных изучению механизмов положительного эффекта отдельных компонентов средиземноморской диеты. Поскольку диета содержит значительное количество антиоксидантов и питательных веществ, включая витамины С, Е, В<sub>6</sub> и каротиноиды, полиненасыщенные жирные кислоты, возникла идея, что именно они ответственные за снижение риска заболеваемости. Поэтому данная гипотеза была подвергнута в последние годы интенсивному изучению. Причем использовались как натуральные продукты, так и выделенные из них активные микронутриенты.

По данным сотрудников Университета Wageningen (Нидерланды), проведенных исследование более 2300 человек в возрасте 70-90 лет в 11 странах Европы, средиземноморская диета снижала общую смертность на 23%, коронарную смерть – на 39%, смерть от всех сердечно-сосудистых заболеваний – на 29%, смерть от онкопатологии – на 10%. Сочетание средиземноморской диеты, регулярной физической активности

как минимум с 30 минутами физической нагрузки ежедневно, отказ от курения, умеренное употребление алкоголя уменьшали общую смертность на 65% даже в пожилом возрасте.

Во Франции 212 мужчинам и женщинам с умеренным риском сердечных заболеваний было предложено соблюдать данную диету или стандартную обезжиренную диету в течение 3 месяцев. Средиземноморская диета способствовала снижению уровня общего холестерина крови в среднем на 7,5%, в то время как соблюдение обезжиренной диеты – на 4,5%. Риск сердечно-сосудистых заболеваний снизился на 15% в первой группе и на 9% – во второй.

В исследовании, проведенном в США, впервые доказано, что средиземноморская диета может способствовать профилактике болезни Альцгеймера (риск уменьшается на 39-40%).

Таким образом, можно сделать вывод, что изменение рациона питания с соблюдением принципов средиземноморской диеты является мощным самостоятельным фактором профилактики ряда серьезных заболеваний и смертности, улучшения качества жизни.

**Родионова И.В.,**  
врач-терапевт ГУЗ  
«Воронежская областная  
клиническая больница № 2»,  
**Байбуз Н.С.,**  
врач-терапевт