Снежная борьба

Несколько дней подряд Куйбышевский район находился под ударом балканского циклона "Волькер". И в населенных пунктах в это время бушевал поистине "снежный Армагеддон". Помимо коммунальных служб, и сами жители

вели неустанную борьбу с зимней стихией. Все вместе чистили дворовые территории частных и многоквартирных домов, помогали за-

стрявшим машинам, использовали личную спецтехнику.

В понедельник, 15 февраля, в п. Бетлица, когда установилась бесснежная погода, продолжились

дальнейшие работы по расчистке тротуаров, площадей и других территорий. Не только техника работала на уборке снега - после полудня с лопатами вышли около пятидесяти человек, работающих в районной и поселковой администрациях. Общими силами было убрано более 2 тысяч погонных метров как тротуаров, так и иных общественных мест, примыкающих к фасадам торговых предприятий, площадям и жилым домам. В особо заваленных снегом местах применялся автогрейдер, а также работали мини-тракторы с соответствующим навесным оборудованием.

На следующий день немало снега было вывезено с центральной поселковой площади. Однако на этом расчистка не остановится. В укромных местах, неудобных для применения техники, снега остается еще много.

Эта работа имела бы еще более видимый результат, если бы в ней поучаствовали больше местных жителей, фасады и территории домов которых примыкают к тротуарам и проезжим частям автодорог.

Николай ХУДЯКОВ

Преимущества искусственного осеменения в животноводстве

Доходы многих сельских жителей зависят от результативности ведения животноводства в личных подсобных хозяйствах. Кормовая база для занятия скотоводством у населения имеется. Сенокосов, пастбищ в районе достаточно. А скот на подворьях мельчает, падают надои, привесы. В чем причина? В генетике. Вернее, в ухудшении генетического потенциала стада. Причина ухудшения - это использование доморощенных быков на стадах крупного рогатого скота ЛПХ граждан. Быки часто оказываются близкими родственниками коров и телок, с которыми они находятся на пастбище. Они могут быть носителями передаваемых по наследству генетических уродств, заразных болезней, таких как туберкулез, лептоспироз, лейкоз, бруцеллез, трихомоноз, вибриоз, инфекционный ринотрахеит (некоторые из заболеваний передаются человеку).

Вы должны быть уверены, что не заразите свою корову этими болезнями, так как в пастбищный период бык покрывает десятки коров. Никто не гарантирует вам, что он покрывал только здоровых коров и телок.

У владельцев скота есть выбор - вести корову к быку либо осеменять ее искусственно. Преимущества искусственного осеменения перед естественным:

- улучшение продуктивности животных за счет использования семени наиболее ценных племенных быков;

- подбор племенных быков с оптимальными продуктивными качествами для коров и телок с целью избежания отелов, осложненных крупноплодием;

- исключен эффект близкородственного скрещивания, что ведет к вырождению племени (получается более слабое и малопродуктивное потомство);

- искусственное осеменение является основным средством профилактики и оздоровления стада от болезней, возникающих при естественной случке животных. Лечение их трудоемкое и дорогостоящее;

- искусственное осеменение дает возможность получить высокопродуктивного теленка без дополнительных затрат и без вреда для маточного поголовья.

Продуктивность матерей быков-производителей молочных пород составляет 8-10 тысяч кг молока и больше 305 дней лактации. Быки-производители стойко передают потенциал высокой продуктивности по наследству своим дочерям. Уже в первую лактацию коровы от таких быков дают 25-30 кг молока и более в сутки, сохраняя высокий удой в течение длительного времени с жирностью молока до 4,5%, содержанием молочного белка до 3,4%. Телята быстро растут, молодняк дает среднесуточные привесы до 800-1000 грамм в сутки. Взрослые молочные коровы - это крупные животные с ярко выраженным молочным экстерьером, имеют большое вымя с равномерно развитыми долями. Высокая скорость молокоотдачи позволяет одинаково эффективно доить вручную и доильным аппаратом.

С 2019 года открыт пункт по искусственному осеменению животных на базе ГБУ КО "Кировская межрайонная СББЖ" Куйбышевский отдел по адресу: п. Бетлица, ул. Прохоренкова, д. 1, тел.: 2-16-80, 2-12-38, 8-962-193-32-55, 8-960-525-90-34 (круглосуточно). Пункт обслуживает четыре района: Куйбышевский, Кировский, Спас-Деменский, Людиновский.

Был осуществлен подбор специалистов, приобретены необходимое оборудование и расходные материалы для работы пункта, а также заключен договор с ОАО "Московское" о поставках семени и жидкого азота. Используется семя от быков-улучшателей Голштинской, Англерской, Швицкой, Абердин-ангусской, Айрширской, Джейсерской пород крупного рогатого скота. Специалисты по искусственному осеменению тесно взаимодействуют со специалистами ГБУ "Калугаплемслужба", которые оказывают технологическое сопровождение по оказанию услуги, консультативную помощь в проведении анализа результативности искусственного осеменения животных, организуют работу по подбору и закреплению быков-производителей для проведения искусственного осеменения с учетом породной принадлежности и продуктивности.

Стоимость одного осеменения составляет 2500 - 3500 рублей (цена зависит от расстояния от пункта по искусственному осеменению до ЛПХ).

А.И. ПРОСТЯКОВ,
начальник Куйбышевского отдела ГБУ КО "Кировская межрайонная СББЖ"

Как вернуть здоровье после заболевания коронавирусом

Большинство ученых утверждают, что победа над коронавирусом будет одержана, когда им переболеет подавляющее большинство населения Земли. При этом важнейшим фактором остается вакцинация.

На сегодняшний день эпидемиологическая ситуация в стране постепенно стабилизируется. Многие уже переболели и поправились. Но остаются люди, которые никак не могут восстановиться после болезни.

Установлено, что период восстановления после перенесенного коронавируса зависит от того, насколько сильным был иммунитет у человека до болезни и в какой форме протекал инфекционный процесс. В среднем реабилитация длится от 2 недель до 1,5 - 2 месяцев, и при тяжелом течении для нормализации функции пострадавших органов требуется от 3 до 6 месяцев.

Пневмония после КОВИД не проходит бесследно, участки фиброзной ткани неэластичны, во время вдоха они не растягиваются. Из-за этого в легкие попадает недостаточно воздуха. Для облегчения этого состояния необходимо придавать телу такое положение, в котором легкие имеют возможность раскрыться максимально (лежать на животе, сидеть). И, конечно, как можно раньше (после нормализации температуры) необходимо заняться дыхательной гимнастикой. Начинать нужно с простых упражнений на восстановление дыхательной функции.

1. Возьмите салатницу, наполните ее водой, вставьте в нее коктейльную трубочку. Делайте глубокий вдох и выдыхайте в трубочку через толщу воды.

2. Надувайте обычный воздушный шарик дважды в день. Не рвитесь сразу за рекордом!

3. Сядьте, спину держите прямо. Глубоко вдохните носом, выдыхайте несколькими толчками, через сложенные буквой "О" губы, до чувства опустошения. Повторять 5 - 7 раз.

4. В положении сидя, рот закрыт, вдыхайте через один уголок рта, выдыхайте через другой. Потом поменяйте направление. Повторять 5 - 7 раз.

5. Сидя на стуле, спина прямая, рот закрыт, поднимите прямые руки вверх, одновременно совершая глубокий вдох носом. Резко опустите руки, сопровождая это шумным выдохом через рот. Повторять 10 раз 2 - 3 подхода с небольшим отдыхом между ними.

Возможно, число первых повторений будет 3-4 - не отчаивайтесь, вы на правильном пути!

Важно! При чувстве головокружения упражнения прекратить и отдохнуть.

Постепенно упражнения усложняются и увеличивается число повторений. Важно, чтобы упражнения были регулярными и с достаточно высокой частотой - от 4 до 6 дней в неделю. Нагрузку увеличивайте плавно и постепенно. После выздоровления физические упражнения лучше выполнять на свежем воздухе.

Переболевшим пневмонией полезна умеренная физическая нагрузка (плавание, прогулки на свежем воздухе). Подобрать подходящий комплекс упражнений в соответствии с состоянием организма и возрастом поможет доктор.

Организуйте правильное питание. Ешьте небольшими порциями, но калорий в них должно быть достаточно, никаких жестких диет. Помните, организму нужны белки и жиры. Углеводы тоже важны, но сладости стоит заменить свежими овощами, фруктами и цельнозерновыми кашами, так как они содержат большое количество клетчатки, а она помогает восстановить микрофлору кишечника. В этом могут помочь и пробиотики. Овощи, фрукты, ягоды - они богаты полифенолом, пектином, витаминами.

Стоит включить в рацион кисломолочные продукты. Не исключайте из вашего меню сливочное масло. Жир нужен для образования сурфактанта, а он в свою очередь поможет лучше усваиваться кислороду в легких. А для здоровья клеточных мембран принимайте омега-3, пейте витамин Д (или употребляйте в пищу печень трески, карпа, скумбрию, сома и другие сорта жирной рыбы) - это стимулирует иммунитет.

Обязательно ешьте красное мясо - оно источник гемового железа. Добавляйте в рацион чеснок, лук, они богаты аллицином, а он считается природным антибиотиком.

И не забывайте про здоровый сон, спать после болезни необходимо не меньше 7 часов. Избегайте стрессов. От вредных привычек стоит отказаться.

Можно воспользоваться санаторно-курортным лечением. Санатории России внедрили новые программы реабилитации для пациентов, перенесших коронавирус. Дыхательная гимнастика, терренкуры, плавание, специальные диеты, соляные пещеры - все это помогает органам дыхания прийти в норму.

Помните, здоровье в ваших руках. Берегите себя и своих близких!

Подготовила Т.А. ГЛАДКОВА,
врач-терапевт
преподаватель УМЦ ГОЧС
Калужской области