

Нет каблукам, да – ледоходам

Гид «Облгазеты» по выбору удобной и не скользкой в гололёд обуви

Алла АВДЕЕВА

На Среднем Урале сохраняется гололёд на дорогах, и погода этому только способствует: осадков, если верить прогнозам, в ближайшие дни не предвидится. Пройти по тротуарам Екатеринбурга и не упасть – ежедневный квест, поэтому уральцы спасаются кто как может. «Облгазета» узнала, какую обувь правильнее всего носить в гололёд и как можно модернизировать любимые сапоги под требования погоды.

Правильная подошва

Гололёд – проблема, которая возникает на Урале ежегодно. Поэтому в большинстве случаев качественных обувных магазинов понимают, что надо покупать. Сапоги, полусапожки, ботинки – всё на современной нескользящей подошве.

Слышали такую аббревиатуру – ТЭП (термоэластопласт – «Прим. ред.») – спрашивает продавец одного из обувных магазинов Екатеринбурга Анна Казакова. – Это современный материал, гибкий, устойчивый к скольжению, итеритиру и перепадам температуры. Самый популярный вид материала подошвы в зимней обуви на сегодняшний день. Мы сами отбираем обувь для продажи, понимаем, что нужно и что найдёт спрос именно зимой. Поэтому у нас вся зимняя обувь на нескользящей подошве.

Наряду с ТЭП есть подошва из термоэластичной резины. Это обувная резина, которая изготовлена из синтетического каучука, превосходящего по прочности натуральный. Бывает и комбинированная подошва с противоскользящими вставками. Такая обувь тоже хорошо зарекомендовала себя на скользкой дороге.



С такими насадками на обувь ходить по ледяным тротуарам как-то спокойнее

СПРАВКА «ОГ»

Прежде чем приобретать зимнюю обувь, обратите внимание на информацию на этикетке.

НЕ СКОЛЬЗИТ

- ТРР, ТЭП (термоэластопласт) – материал способен выдерживать низкие температуры до -45 градусов.
- Резина – высокая износостойкость, эластичность, гибкость, качественная резиновая подошва практичная, морозостойкая.
- ТРУ (термополиуретан) – обладает хорошими противоскользящими характеристиками, но тепло удерживает плохо. Используют только вместе с полиуретаном, изготавливая двухслойную подошву.

СКОЛЬЗИТ

- PU (полиуретан) – обувь из такого материала получается лёгкой, но очень скользит при минусовой температуре.
- EVA (этиленвинилацетат) – лёгкий материал, хорошо удерживает тепло, влагонепроницаем. Чаще всего его используют для изготовления летней и демисезонной обуви.
- PVC (ПВХ, поливинилхлорид) – морозостойкость нулевая, поэтому в условиях низких температур такая подошва ползет при малейшей нагрузке.

ВАЖНО

Зимняя обувь должна быть:

- с устойчивым каблуком не выше трёх сантиметров или на танкетке без платформы;
- с не абсолютно плоской подошвой;
- с широкой носовой частью;
- на толстой подошве с чётким рельефом;
- на подошве с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным.

Отдайте предпочтение натуральной коже с утеплителем из качественного меха. Замша выглядит отлично, но для зимы не очень подходит: плохо переносит влажность и загрязнения. Молния не должна доходить до самого низа, иначе обувь будет пропускать воду. Также важно, чтобы вамер зимней обуви был несколько больше размера ноги, с поправкой на тёплые носки: в тесной паре вы будете быстро замерзать.

Рифлёная резина

Но что делать, если подошва зимних ботинок или сапог не современная нескользящая, а обычная? Чтобы контакт с землёй был надёжным, обувные мастера предлагают наклеить на такую подошву специальную резину. В сети одной из обувных мастер-

ских Екатеринбурга «Облгазета» объяснили, что это резина с каучуком, рифлёная, за счёт чего она и не скользит. Представлена в двух цветах: для тёмной и светлой обуви.

– Спрос на неё, конечно, есть, потому что это самый простой, надёжный и бюджетный вариант, – отметили в обувной мастерской.

Ледоступы

Но ещё более бюджетный вариант корреспонденту «ОГ» нашли в обычном киоске Роспечати: противоскользящие насадки для обуви – ледоступы, другое название – ледоступы. Как утверждает производитель, накладки на обувь с шипами-гвоздками подхо-

дят для любой обуви. За счёт прочной, но эластичной резины накладки отлично тянутся и крепко сидят на ботинках из любых материалов. Размер универсальный.

В спортивном магазине такие ледоступы мы тоже нашли, но только на размер 35–38. Шипы – стальные, в виде пластинок, звёздочек, гвоздиков или ше-

стигранников. И их количество разное – от четырёх и более.

– Большие размеры уже все раскупили, – рассказала продавец **Тина Насретдинова**. – Погода-то сами видите какая, на тротуарах – катушка. Одна проблема: за ледоходами обязательно нужен элементарный уход. После использования их желательно промыть водой и протереть.

Екатеринбурженка **Татьяна Смирнова** говорит, что теперь спокойно ходит по скользким улицам города. На её обуви – ледоходы из ортопедического салона: на носок цепляются петелькой, а на пятку – с помощью липучек. Так проще надевать и снимать.

– Неудёшево, но удобно и надёжно, – подытоживает **Татьяна Смирнова**.

Ортопедическая обувь

Продавец-консультант одного из ортопедических магазинов в Екатеринбурге **Елена Лейкина** сообщила «Облгазете», что на данный момент ледоходов в продаже у них нет – всё раскупили. Но вся ортопедическая зимняя обувь – и взрослая, и детская – всегда изготавливается с нескользящей подошвой. Она чрезвычайно удобна в использовании, потому что нога в такой обуви прочно фиксируется.

– Ещё удобнее, если использовать специальные стельки, – говорит Елена Лейкина. – Это имитация здоровой стопы. Нога встаёт на такую стельку и принимает физиологически правильное положение, выполняя амортизационную функцию без напряжения.

Конечно, каждый решает сам, как ему прожить ежегодное испытание гололёдом. Но самые экономные, как правило, потом всё же заглядывают к Елене Лейкиной. За костылями.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Как долго сохраняется иммунитет у переболевших коронавирусом

– Скоро будет шесть месяцев со дня, как я переболел коронавирусом, поэтому в ближайшее время планировал вакцинироваться. Но на прошлой неделе Министерство здравоохранения России продлило срок действия QR-кода переболевших ковидом с шести месяцев до года, и теперь я засомневался: действительно ли моего иммунитета к COVID-19 хватит на год?

Алексей ВАЛЕНОВ (Нижний Тагил)

По словам ведущего эксперта Национальной медицинской ассоциации по развитию экспертной деятельности в сфере лабораторной диагностики **Александра Соловьёва**, у людей, которые перенесли коронавирус, иммунитет к заболеванию не хуже, чем у тех, кто привился двумя дозами вакцины.

– Решение о разном сроке действия QR-кодов у переболевших и вакцинированных изначально было нелогичным, – считает Александр Соловьёв. – На сегодня зафиксировано мало случаев повторного заболевания у людей, ранее перенесших коронавирус, поэтому очевидно, что у переболевших сохраняется иммунный ответ минимум на 9–12 месяцев.

Такого мнения придерживаются многие медики и учёные, что подтверждают и разные исследования. Например, согласно данным работы, опубликованной в британском научном журнале Nature минувшим летом, иммунный ответ человека на инфицирование SARS-CoV-2 должен сохраняться в течение года. Учёные Медицинской школы Вашингтонского университета в Севт-Луисе пришли к выводу, что даже после лёгких форм COVID-19 остаются иммунные клетки, которые могут вырабатывать антитела против коронавируса в течение всей жизни.

Принятое Минздравом решение также устранило казусы, когда действие QR-кода сокращалось людям, которые заболели коронавирусом после вакцинации. Например, после вакцинации человек получил сертификат на год, но через пару месяцев заболел ковидом, и его QR-код уменьшился до полугода. Хотя в этом случае перенесённое заболевание у вакцинированных людей выполняет роль условного бустера, то есть сильнее защищает человека.

– Возможно, изменению сроков действия QR-кодов поспособствовало заявление директора научного центра имени **Гамалеи Александра Гинцбурга** о некоем уровне антител* к коронавирусу, при котором вероятность заболевания крайне низка. У многих переболевших этот уровень достигнут, – полагает Александр Соловьёв. – Однако если человек сам хочет вакцинироваться через шесть месяцев после перенесённого заболевания, есть смысл проверить уровень своих антител. После количественного исследования можно будет сориентироваться, необходима ли ещё одна доза вакцины человеку в ближайшее время. Но это нужно решать с лечащим врачом.

* Согласно заявлению Александра Гинцбурга, хорошую защиту от «дельта»-штамма коронавируса человеку обеспечивают 300 международных единиц антител. А когда в организме более 500 единиц антител, то это, по его словам, «идеально от заражения COVID-19».

Ирина ГИЛЬФАНОВА

НАРОДНЫЙ ВРАЧ (Выпуск № 13)

Каждый пациент как брат

Гаина СОКОЛОВА

Горный Алтай – при этих словах Людмила ПОСТНИКОВОЙ сладко щемит сердце и вспоминается отчий дом, где родители находили время и ласковое слово для каждого из своих восьмерых детей. И профессию врача Людмила Григорьевна выбрала тогда же – в детстве уж очень ей хотелось вылечить отца Григория Васильевича НАГХ, пришедшего с войны с осколком в теле. Прошли годы, а полученные в юности уроки добросердечности и сегодня определяют характер Людмилы Постниковой, ставшей пульмонологом, её поведение с пациентами.

«Буквально жили в больнице»

Людмила Григорьевна окончила в 1978 году Томский медицинский институт (сейчас это Сибирский государственный медицинский университет). При распределении было несколько вариантов – все далеко от отчего дома. Старшая сестра **Валентина**, проживающая в Челябинске, позвала на Урал. Людмила нашла в списке Нижний Тагил и отправилась в путь. В город прибыла вечером, увидела поднимающуюся к небу «лисий хвост» от мартенов и невольно ужаснулась. На Вагонку добралась поздно, поэтому переночевать ей предложили прямо в больнице.

– Утром встретились с начальником **Ниной Александровной Калузиной**. Она объяснила, что для больницы востребованы пульмонологи, и предложила освоить за время ординатуры эту специализа-



ГАИНА СОКОЛОВА

За 43 года работы от пациентов Людмилы Постниковой не поступило ни одной жалобы

цию. Я и сама поняла, что в городе с такой экологией заболевания дыхательных путей распространены, – рассказывает Людмила Григорьевна.

Может, и не задержалась бы надолго девушка в рабочем городе, но встретила здесь свою вторую половинку – будущий муж работал на Уралавтозаоде. Вскоре пара сыграла свадьбу, и Людмила стала Постниковой.

Некоторые считают время от понедельника до пятницы, другие измеряют его отпусками. Людмила Григорьевна жила от дежурства до дежурства: нагрузки в больнице всегда были высокими.

– Не видела, как сын **Алексей** рос. Он попросит меня проверить уроки, а я с дежурства вернулась: слушаю и постепенно засыпаю, – вспоминает наша собеседница.

Ещё меньше времени на семью и отдых осталось по-

сле 1998 года, когда Людмилу Постникову назначили заведовать отделением. Не было у неё ни сада, ни другого хобби.

– Мы буквально жили в больнице, – признаётся женщина. – Поэтому и подруги мои либо коллеги, либо бывшие пациентки. К нам в основном приходят хроникеры – с бронхитальной астмой, другими заболеваниями органов дыхания, вот и встречаемся регулярно.

Жалобы отсутствуют

Людмила Григорьевна занимается одним делом более 40 лет, но скучным его не считает. Она находит возможность постоянно пополнять багаж знаний, интересуется новациями в пульмонологии и терапии. Не раз врача Постникову коллеги делегировали на научно-практиче-

ские конференции, понимая, что она не просто узнает о достижениях ответственной медицины, но и внедряет новые методы лечения в своём отделении.

Людмила Постникова воспитала множество учеников. Она передаёт практические навыки студентам Нижнетагильского медицинского колледжа, проводит обучающие семинары для молодых сотрудников, участвует в телемедицинских конференциях. Младшие коллеги признаются, что врач первой категории Постникова служит для них примером выполнения служебного долга, а сверстники считают её душой коллектива.

Есть в биографии доктора ещё один удивительный факт – полное отсутствие жалоб пациентов. Как же удаётся Людмиле Григорьевне добывать ключик к самым раз-

КСТАТИ

За 43 года, что пульмонолог Постникова работает в больнице №1, в учреждении сменилось несколько главных врачей. У Людмилы Григорьевны есть почётные грамоты, подписанные каждым из них. Также её труд отмечен грамотами министерства здравоохранения Свердловской области и главы Нижнего Тагила. В 2021 году врач-пульмонолог награждена знаком отличия «За заслуги перед Свердловской областью» III степени.

ным людям, ведь иногда больному просто заиклен на негативе?

– У нас была большая семья, все друг о друге заботились, опекали младших. Эта привычка осталась на всю жизнь. Если у меня сложный пациент, я представляю его как место своего брата. Контакт устанавливается, дальше идёт выздоровление мы берёмся уже вместе, – поясняет Людмила Постникова.

Все знания и многолетний опыт пригодились врачу Постниковой в «красной зоне». Городская больница №1 весной 2020 года была профилирована и стала главным ковидным госпиталем Горнозаводского управленческого округа. Здесь развернуто несколько сотен коек для пациентов с COVID-19. Обрушившемуся на планету вирусу в первой горбольнице дают профессиональный отпор. Все усилия и действия Людмилы Постниковой направлены на достижение одной цели – сохранить человеку жизнь и вернуть здоровье.

ДОКУМЕНТЫ

3 декабря на сайте www.dzavo.gov66.ru официально опубликован

Приказ Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области

- от 25.11.2021 № 383 «О внесении изменений в приказ Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области от 07.09.2018 № 19 «Об утверждении Порядка использования скота, птицы, кроликов и других животных на территории Свердловской области» (номер опубликования 32686).
- от 09.09.2020 № 176-П (номер опубликования 32688).

6 декабря на сайте www.dzavo.gov66.ru официально опубликованы

Указы Губернатора Свердловской области

- от 03.12.2021 № 688-УГ «О присуждении премии Губернатора Свердловской области от 18.02.2021 № 90-УГ «Об утверждении перечня должностных лиц исполнительных органов государственной власти Свердловской области, имеющих право составлять протоколы об административных правонарушениях, предусмотренных статьей 20.6 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях» (номер опубликования 32677).

Распоряжения Губернатора Свердловской области

- от 03.12.2021 № 214-РГ «Об отмене ограничительных мероприятий (карантин) по африканской чуме свиней на территории городского округа Ивдель Свердловской области с ограниченной ответственностью «Тарус», расположенного на территории федерального казенного учреждения «Бойсковая часть 61207» по адресу: Российская Федерация, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Пехтинцев, д. 3» (номер опубликования 32678).
- от 03.12.2021 № 215-РГ «Об отмене ограничительных мероприятий (карантин) по африканской чуме свиней на территории лесного массива Ивдельского района Свердловской области (координаты N57°10.656; E60°24'1.951») (номер опубликования 32679).

• от 03.12.2021 № 217-РГ «О внесении изменений в состав Совета Регионального Фонда содействия капитальному ремонту общего имущества в многоквартирных домах Свердловской области, утвержденный распоряжением Губернатора Свердловской области от 09.09.2020 № 176-П» (номер опубликования 32680).

Распоряжения Правительства Свердловской области

- от 03.12.2021 № 704-ПР «О внесении изменений в распоряжение Правительства Свердловской области от 17.05.2013 № 621-ПР «О Координационном совете Правительства Свердловской области по кадровому обеспечению экономики Свердловской области» (номер опубликования 32681).
- от 03.12.2021 № 705-ПР «О внесении изменений в состав оперативного штаба по внедрению функционала государственной информационной системы жилищно-коммунального хозяйства на получение информации о наличии или отсутствии у граждан подтвержденной вступившим в законную силу судебным актом непогашенной задолженности по оплате жилого помещения и коммунальным услуг, утвержденный распоряжением Правительства Свердловской области от 23.07.2021 № 391-ПР» (номер опубликования 32682).

- от 03.12.2021 № 706-ПР «О внесении изменений в распоряжение Правительства Свердловской области от 18.04.2018 № 232-ПР «О создании областной комиссии по подготовке и проведению Всероссийской переписи населения 2020 года на территории Свердловской области» (номер опубликования 32683).
- от 03.12.2021 № 707-ПР «О внесении изменений в состав Комиссии по приоритетным инвестиционным проектам Свердловской области» (номер опубликования 32684).

- от 03.12.2021 № 708-ПР «О внесении изменений в распоряжение Правительства Свердловской области от 23.07.2014 № 874-ПР «О создании рабочей группы по решению проблем коренного малочисленного народа (манси)» (номер опубликования 32685).

Приказ Министерства финансов Свердловской области

- от 01.12.2021 № 611 «О внесении изменения в перечень главных администраторов доходов областного бюджета, утвержденный распоряжением Губернатора Свердловской области № 144-ОЗ» (номер опубликования 32686).
- от 01.12.2021 № 613 «Об утверждении плана проверок годового бюджета Свердловской области от 10 декабря 2020 года» (номер опубликования 32687).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области

- от 01.12.2021 № 1120-Д «Об утверждении Порядка принятия Министерством образования и молодежной политики Свердлов-

ской области решения о наличии потребности в направлении не использованных в текущем финансовом году остатков средств целевых субсидий на достижение целей, установленных при предоставлении субсидий» (номер опубликования 32671).

Приказ Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области

- от 23.11.2021 № 4613 «О внесении изменений в состав комиссии по рассмотрению споров о результатах определения кадастровой стоимости на территории Свердловской области, утвержденный приказом Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области от 28.12.2019 № 3433» (номер опубликования 32675).

Приказ Министерства социальной политики Свердловской области

- от 06.12.2021 № 577 «О внесении изменений в Порядок организации работы по осуществлению закупок товаров, работ и услуг для обеспечения деятельности Министерства социальной политики Свердловской области, утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 20.03.2019 № 71» (номер опубликования 32686).

Приказы Управления государственной охраны объектов культурного наследия Свердловской области

- от 23.11.2021 № 445 «О внесении изменений в состав комиссии по рассмотрению споров о результатах определения кадастровой стоимости на территории Свердловской области, утвержденный приказом Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области от 28.12.2019 № 3433» (номер опубликования 32675).
- от 03.12.2021 № 446 «Об утверждении границ территории выявленного объекта археологического наследия «Культурный слой г. Екатеринбурга XVIII–начала XX вв. по ул. Чернышевского», расположенного по адресу (местонахождение): Свердловская область, г. Екатеринбург, и установлении режима использования данной территории» (номер опубликования 32672).
- от 03.12.2021 № 447 «Об утверждении границ территории выявленного объекта археологического наследия «Культурный слой г. Екатеринбурга XVIII–начала XX вв.», расположенного по адресу (местонахождение): Свердловская область, г. Екатеринбург, и установлении режима использования данной территории» (номер опубликования 32673).
- от 03.12.2021 № 448 «Об утверждении границ территории выявленного объекта археологического наследия «Культурный слой XVIII–нач. XX вв. г. Невьянск», расположенного по адресу (местонахождение): Свердловская область, г. Невьянск, и установлении режима использования данной территории» (номер опубликования 32674).

Постановления Региональной энергетической комиссии Свердловской области

- от 01.12.2021 № 125-ПК «Об установлении тарифов на тепловую энергию, поставляемую муниципальным казенным предприятием «Обуховское» (село Обуховское) на территории Каменского муниципального района Свердловской области, на 2021 год» (номер опубликования 32687).
- от 01.12.2021 № 126-ПК «Об установлении долгосрочных параметров регулирования тарифов, определяемых на долгосрочный период регулирования для формирования тарифов на услуги холодного водоснабжения и водоотведения, и тарифов на услуги холодного водоснабжения и водоотведения, оказываемых муниципальными предприятиями «Идельские воды» городского округа (город Ивдель) на территории Ивдельского городского округа, с использованием метода экономически обоснованных расходов на 2021 год и метода индексации на основе долгосрочных параметров регулирования на 2022–2026 годы» (номер опубликования 32688).

- от 01.12.2021 № 127-ПК «Об установлении размера платы за технологическое присоединение газопользующего оборудования объектов «Екатеринбурггаз» (город Екатеринбург) по индивидуальным проектам» (номер опубликования 32689).
- от 01.12.2021 № 128-ПК «Об установлении размера платы за технологическое присоединение газопользующего оборудования муниципальных казенных учреждений Кушвинского городского округа «Комитет жилищно-коммунальной сферы» (город Кушва) к газораспределительным сетям государственного унитарного предприятия Свердловской области «Газовые сети» (город Екатеринбург) по индивидуальному проекту» (номер опубликования 32690).

- от 01.12.2021 № 129-ПК «Об утверждении предельной стоимости нормо-час на работы по технической инвентаризации объектов жилищного фонда на территории Свердловской области» (номер опубликования 32691).
- от 01.12.2021 № 130-ПК «Об установлении размера платы за технологическое присоединение газопользующего оборудования к системе теплоснабжения объектов «Екатеринбургская теплосетевая компания» (город Екатеринбург) в индивидуальном порядке» (номер опубликования 32692).

QR-код позволяет вам с помощью сканирующего оборудования (в том числе и фотокамеры мобильного телефона) найти документы, опубликованные на сайте <http://www.dzavo.gov66.ru>