

ОБЗОР: СТР. 3
НИКОЛАЕВ
В АПРЕЛЕ



ТРЕТИЙ
ВОЗРАСТ
СТР. 4-5



ФИЛЬМ СТР. 6
О ВОЙНАХ —
ЛУЧШИЙ



В Украине и мире

КАРАНТИН В УКРАИНЕ

ПРОДЛИЛИ ДО 22 МАЯ

Карантин в Украине продлили до 22 мая, при этом некоторые послабления таки будут. Об этом заявил премьер-министр Дениш Шмигаль на заседании правительства в понедельник, 4 мая.



Шмигаль особо подчеркнул, что далее украинская власть будет ориентироваться на ситуацию с коронавирусом в мире. «Важно правильно завершать процесс карантина. Сейчас видим, что ВОЗ продлила действие глобального режима чрезвычайной ситуации. Поэтому для нас смягчение карантина также не означает его снятия. Карантин будет продлен сейчас до 22 мая. Далее мы будем смотреть, как будет двигаться пандемия в мире...», — заявил Шмигаль.

СМЯГЧЕНИЕ КАРАНТИНА: В УКРАИНЕ РАЗРЕШАТ ПРОВЕДЕНИЕ ПЛАНОВЫХ ОПЕРАЦИЙ

Кабинет Министров разрешил проведение плановых операций, которые были запрещены во время карантина.

«На время карантина в нашей стране были отменены и запрещены плановые операции. Но время карантина уже составляет около 50 дней. У нас действительно есть уже необходимость проведения плановых операций, в том числе и по жизненным показателям», — отметил министр здравоохранения Максим Степанов. Он добавил, что было принято соответствующее постановление правительства. «Уже сразу после опубликования, думаю, завтра, у нас в стране будет разрешено проведение плановых операций, плановых госпитализаций, исключительно по жизненным показателям», — подчеркнул министр. Он отметил, что эти госпитализации для проведения операций будут осуществляться исключительно после тестирования методом ПЦР. По его словам, таким образом риск инфицирования медицинских работников снизится до нуля.



ЗА СУТКИ В МИРЕ ПОДТВЕРДИЛИ БОЛЕЕ 80 ТЫС. НОВЫХ СЛУЧАЕВ COVID-19

За прошедшие сутки в мире зафиксировали 80 890 новых случаев заражения коронавирусом, 3 431 человек умер. Об этом сообщает «РБК-Украина» со ссылкой на сайт Worldometers.

Почти 26,5 тыс. человек заразились в США. На втором месте по числу инфицированных за день оказалась Российская Федерация — более 10 тыс. зараженных. Всего количество зафиксированных случаев в мире возросло до 3 562 261. В то же время от коронавируса умерли более 248 тыс. человек.



В МИНЭНЕРГО ОБЪЯСНИЛИ, ПОЧЕМУ ЭНЕРГБЛОКИ АЭС ВЫВОДЯТ В РЕЗЕРВ

Потребление электроэнергии падает, а зеленая энергетика к снижению мощностей атомных станций «вообще ни при чем», говорят в министерстве.

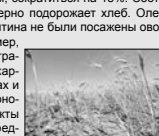
Снижать мощность некоторых энергоблоков необходимо из-за падения потребления электроэнергии. Об этом в Facebook пишет советник главы Минэнерго Александр Троицке. По его словам, 3 мая этого года потребление электроэнергии упало почти из 2 ГВт — с 12,946 ГВт до 11,157 ГВт (в сравнении с 3 мая прошлого года). В то же время атомные энергоблоки могут работать только ровным графиком — их мощность быстро изменить невозможно. «А между минимальной нагрузкой и энергосистеме и максимальной мощностью АЭС должно быть генерация, которой можно маневрировать (балансируют энергосистему). Это энергетическая и ядерная безопасность страны», — объясняет Троицке. По его словам, мощность АЭС снизилась с 9,763 ГВт до 7,586 ГВт. «т.е. величина снижения соразмерна с падением потребления», — пишет советник министра.



НЕУРОЖАЙ, А ТАКЖЕ РОСТ ЦЕН НА ХЛЕБ И КАРТОФЕЛЬ: УКРАИНСКИЙ ЭКОНОМИСТ ДАЛ ПРОГНОЗ

Член Экономического дискуссионного клуба Олег Пендзин дал прогноз относительно подорожания продуктов в 2020 году.

Из-за погодных условий год неурожайный. Ожидается жаркое и засушливое лето. По предварительным оценкам, урожай зерновых, по сравнению с 2019 годом, сократится на 18%. Соответственно, из-за роста цен на зерно подорожает хлеб. Олег Пендзин сообщил, что из-за карантина не были посажены овощи «борщевого набора». Например, 98% картофеля выращивают в стране. Экономист прогнозирует, что картофеля будет меньше на прилавках и он будет дороже. По мнению экономиста, в 2020 году цена на продукты увеличится на 10-15%. Но это предварительные оценки, ведь весенне-полевые работы еще не были завершены. Олег Пендзин также отмечает, что в ООН бьют тревогу: год неурожайный, тяжелые погодные условия, в из-за карантина многие страны не успели полностью засеять поля. Поэтому будет рост цен, и увеличится число тех, кто голодает.



ПОЛЬША НАЧАЛА ПРЕДОСТАВЛЯТЬ УКРАИНЦАМ РАБОЧИЕ ВИЗЫ

В понедельник, 4 мая, польские консульские учреждения в Украине частично возобновили работу и стали предоставлять украинцам рабочие визы на посещение страны. Об этом сообщает пресс-служба посольства Польши в Украине.

По данным ведомства, сначала в Польше собираются возобновить рабочие визы всем тем украинцам, деятельность которых непосредственно связана со сферой сельскохозяйственной деятельности и садоводческих работ. «Сообщаем, что с 4 мая консульские учреждения в Украине возобновляют выдачу виз. В начальный период будут принимать только документы с целью получения виз для выполнения сельскохозяйственных и садоводческих работ, а также международных перевозок», — говорится в сообщении. Также указывается, что для соответствующей подачи документов каждый желающий может обратиться в электронную систему «e-Konsul» и там подать свои документы для регистрации. Вместе с тем в посольстве акцентируют, что речь пока идет лишь о рабочих визах. Возобновление туристических поездок в страну пока невозможно.



Вечерний Николаев

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

www.vn.mk.ua

№33 (4335) Суббота-вторник, 5 мая 2020 г.

Новости

«КОРОНАВИРУСНЫЕ» РОДЫ ПРОШЛИ БЛАГОПОЛУЧНО

2 мая беременная женщина, госпитализированная в роддом №1 с коронавирусной инфекцией, родила ребенка. Проведенные перед родами ПЦР-анализы показали, что женщина выздоровела, ребенок также здоров, сообщил в Facebook городской голова Александр Сенкович.

«То есть, она вылечилась еще до родов, которые состоялись 2 мая, и Николаевна получила нового жителя. Поздравляю семью с этим замечательным праздником! Желая и маме, и ее сыну крепкого здоровья!», — написал мэр Николаева.

Роженица с ребенком находится под наблюдением медработников роддома. Когда будет благоприятная возможность — пациентку направят домой, под надзор участкового врача.

МУСОРНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ ОБЕЗЗАРАЖИВАЮТ

По заказу департамента ЖКХ в городе началась дезинфекция мусорных контейнеров. Об этом сообщает ТРК «Март».

По словам начальника управления экологии Виталия Пегребинос, когда искали компании для дезинфекции контейнерных площадок, обратили внимание на опыт одесских коллег.

Всего в городе 2400 контейнеров, обработка производится раз в 7-10 дней при помощи раствора «Санидез», сообщается, что он безопасен для горожан. Существует определенный график обработки контейнеров, так как выполнить эту работу за один раз не представляется возможным. В день специалисты могут обработать от 200 до 300 контейнеров.



В центре внимания

Май, рынки открывай

ДЖКХ ПРИНЯЛ ЗА КЛУМБЫ

Департамент ЖКХ начал озеленение клумб в скверах и парках.

Первые растения уже высажены в центре города — вокруг мемориала гербов-десантников, в сквере им. 68-ми десантников, стелы освободителям Николаева, в сквере им. Чорновола, а также в сквере им. Лягина.

И это только начало масштабной высадки, сообщают в ДЖКХ: уже скоро все цветники, находящиеся в обслуживании департамента, порадуют яркими красками. Последочный материал — пришло именно к нашему климату растения, такие как: сальвия, бегония, гадания, аспарагусы и тому подобное.

РЕЧНОЙ ТРАМВАЙЧИК

«ОТДАЛ ШВАРТОВЫ»

Первого мая компания «Речной трамвайчик Николаев» в тестовом режиме начала регулярные рейсы водным транспортом сообщением «Новобогдановка - Корабельный район».

Отправление из Корабельного района: 6.45, 9.45, 13.45, 16.45. Отправление из Новобогдановки: 7.00, 10.00, 14.00, 17.00. Отправка вне расписания происходит при наличии 5 пассажиров. Время отправления согласуется по телефону: 0639460462. Стоимость проезда — 20 грн.

В КОРАБЕЛЬНОМ РАЙОНЕ

СТАРТОВАЛ ЯМОЧНЫЙ РЕМОНТ

Департамент жилищно-коммунального хозяйства городского совета ратуются о начале сезонного восстановления дорожного покрытия.

Так, в Корабельном районе подрядная организация приступила к ямочному ремонту. Техника работает на пр. Боягулевском и обьедренной дороге. Подрядчик проводит работу по ликвидации ямочности и проломов на проезжей части, восстанавливает асфальтобетонное покрытие, устраняет наплывы, укрепляет обочину и, при необходимости, поправляет бордюры.

После этого работы в Корабельном районе будут продолжены. По представлению районной администрации сформирован перечень улиц, где дорожное покрытие нуждается в восстановлении.

Вскоре аналогичные работы начнутся и в других районах города согласно заключенным договорам с подрядчиками.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ПРИВИВАЙСЯ!

Все Центры первичной медико-санитарной помощи населению Николаева имеют необходимые условия для безопасного проведения прививок с соблюдением правил инфекционного контроля и необходимых вакцин.

За прошедшую неделю были вакцинированы 904 ребенка против дифтерии, столбняка и коклюша, против полиомиелита — 509, против кори, паротита и краснухи — 440, против гепатита В — 83, против гемофильной инфекции — 164; взрослых и подростков — против дифтерии и столбняка — 1400 человек.

Управление здравоохранения городского совета напоминает жителям города, что вакцинация — это надежный метод защиты от опасных инфекционных болезней.

Однако на сегодня родители около 3 тысяч детей города отказываются от проведения прививок, подвергая опасности не только членов своей семьи, но и окружающих.

В Николаеве рынки частично возобновляют работу

Николаев, конечно, город торгашей, но не до такой же степени. Понять причину ажиотажа, развернувшегося вокруг возобновления работы продовольственных рынков, действительно трудно. Особенно, учитывая то, что в магазинах продуктов хоть отбавляй.

Как оказалось, не это беспокоит николаевцев в первую очередь. Об этом красноречиво свидетельствуют текущие результаты голосования, продолжающегося на сайте «Вечерки». Мы спросили читателей, какие меры, на их взгляд, следует предпринять властям в нынешней ситуации? И большинство (40 %) важнейшим назвали проведение массового тестирования населения. За возобновление работы продовольственных рынков высказались 23 % опрошенных. Интересно, что 19 % выступили за ужесточение карантина, а 15 % и вовсе оказались сторонниками закрытия въезда и выезда из города.

Тем не менее, рынки частично открылись, и это уже реальность. Как это произошло — видел наш корреспондент. Его отчет — на стр. 2.



фото Александра Сайковского.

6, 7 мая — переменная облачность. Кратковременные дожди, местами грозы. Ветер западный, 5-10 м/с. Температура ночью +7...+12°C, днем +15...+20°C.

8, 9 мая — местами кратковременные грозовые дожди. Температура ночью +6...+11°C, днем +17...+22°C. 6 мая в Николаеве минимальная температура +1,1°C была зафиксирована в 1994 году, максимальная +31,4°C — в 1954 году. Температура воды в р. Южный Буг +17°C; море в районе Очакова +15°C. Радиационный фон 12 мкР/ч. Луна растущая: между 1-й четвертью и полнолунием.

ПОДПИСКА НА НАШУ ГАЗЕТУ И ЕЕ ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НИКОГДА!

(Подробности на сайте vn.mk.ua)

Маяк и верстка: А.Тронов Корректор: Н.Гонимарева

Репортаж «ВН»



1 мая в Николаеве после длительного простоя из-за общенационального карантина открылись продовольственные ряды Центрального рынка, рынков «Колос», «Клаксон», «Площадь Победы», «Украина» и ряда других.



На большинстве рынков работали только продуктовые ряды и магазины, а также лавки с бытовой химией — все остальное было закрыто. На «Колосе» и Центральном рынке посетителей пропускали только через главные ворота: измеряли температуру бесконтактными термометрами, предлагали продезинфицировать руки. Надо отметить, что более сознательно свою работу выполняли охранники-контролеры на входе в Центральный рынок. Кроме

Хорошая новость



Стало известно

ИНГУЛЬСКИЙ МОСТ НЕ МОЖЕТ ЖДАТЬ

К такому выводу пришли в городском департаменте ЖКХ и ЭЛУ автотород, обращаясь в Службу автомобильных дорог в Николаевской области с напоминанием об их ответственности за содержание дорожной покрытия конструкции и ее уборку. В департаменте считают, что с Ингульским мостом может сложиться критическая ситуация. Так, асфальта на

Карантинные будни

В первый день праздника, несмотря на запрет отдыха в Коблевской ОТГ у Черного моря во избежание распространения коронавирусной инфекции, некоторые граждане все же решили организовать пикники на пляжах курортных сел, пишет kobleva.news.



ОТКРЫТИЕ РЫНКОВ НАРОДУ

По некоторым данным, соблюдение карантина рыночными инспекторами городского головы Александр Сенкевич и депутатская комиссия.

ДЕЛО В СИСТЕМЕ

29 апреля в городскую больницу №1 доставили новое оборудование - автоматизированную портативную систему для проведения ПЦР - исследования на наличие инфекции COVID-2019. Как сообщили в управлении охраны здоровья городского совета, оборудование приобрели за средства городского бюджета. Его стоимость составила 1 млн. 280 тыс. грн. Кроме того, приобрели реагенты стоимостью 227 тыс. грн. В ведомстве заявили, что диагностики начнут через несколько дней после проведения обучения медицинского персонала.

Дело молодое

ДЕТИ РИСУЮТ ВОЙНУ

Городское управление по вопросам культуры и охраны культурного наследия пригласило юные николаевские таланты присоединиться к общегородской социокультурной интернет-акции в рамках празднования 75-й годовщины Победы над нацизмом во Второй мировой войне. Кроме того, юным горожанам было предложено стать участниками виртуальной выставки «Рисуя Победу» на странице в Facebook управления по вопросам культуры и охраны культурного наследия города.

ТРЕТЬ НЕ ДОЕХАЛА ДО МОРЯ

Издание приводит данные Березанского отделения полиции, из которых следует, что 1 мая около 30% проезжающих на базы отдыха водителей, нередко с возмущениями, повернули вспять. В основном, это были машины из Николаевской области. Остальные 70% — служебные автомобили, на которых передвигаются работники строек, сотрудники фирм, обслуживающих магазины и базы отдыха. Ранее для беспрепятственного проезда к местам работы своих сотрудников все предприниматели курортной зоны составили пофамильные списки, которые подали в Коблевский сельский совет. Тот, в свою очередь, передал их полицейским, что максимально упростило работу стражей порядка.

Это что-то новенькое

MADE IN НИКОЛАЕВ

Городской голова Александр Сенкевич в ходе онлайн-эфира сообщил о том, что в магазинах ряда торговых сетей будут маркировать товары местных производителей.



Кроме того, в Telegram запустили чат-бот «Сделано в Николаеве», который поможет раскрывать местных производителей по видам деятельности. В базе — около 70 предпрятий и предусмотрена возможность добавлять новые.

Осторожно: еда!

ЭТОГО ЕЩЕ НЕ ХВАТАЛО

Главное управление Госпродпотребслужбы в Николаевской области сообщило, что в магазинах Николаевщины на продажу могли попасть заморозенные куриные четверти, которые импортировали из Польши и были заражены сальмонеллой.

лези обнаружили еще 16 апреля. К продукции имеют отношение: фермеры Hanna Marcin Sliwinsky, Sp. Jawna Kozielek, Kuczbork; изготовители — Zaklady Miesne Czaplicki, Cedrob SA; складская компания AMP Logistyka Sp zoo.

Происшествия

«АВТОРИТЕТНОГО» БЕГЛЕЦА ЗАДЕРЖАЛИ И ГОТОВЯТ К ВЫДВОРЕНИЮ

55-летний гражданин Армении, криминальный «авторитет» Корюн Манукян по прозвищу «Дед» и «Черный», который 30 апреля сбежал от конвой сразу же после решения Вознесенского райсуда о его экстрадиционном аресте, задержан в Кривом Роге. Об этом сообщает Департамент стратегических расследований Нацполиции. В ведомстве отметили, что удалось установить его местонахождение и автомобиль, на котором может передвигаться 55-летний мужчина.

сообщников вымогателя. Досудебное расследование продолжается. Напомним: в понедельник, 27 апреля, возле магазина «33 квадратных метра» на ул. Космонавтов полиция задержала двух вымогателей, которые специализировались на «выбивании» у предпринимателей несуществующих долгов.

УБИЙЦУ БАБУШКИ ЛИШИЛИ СВОБОДЫ НА 13 ЛЕТ

В Центральном районном суде Николаева вынесли приговор 44-летнему мужчине, который, будучи пьяным, убил бабушку своей жены. Как сообщает пресс-служба суда, его признали виновным в совершении уголовного преступления, предусмотренного ч.1 ст.115 УК Украины («Умышленное убийство»). Известно, что преступник был ранее судим за совершение ДТП в состоянии алкогольного опьянения. А 3 мая 2017 года обвиняемый, снова пьяный, был в доме по ул. Песчаной, где он проживал вместе с ребенком, женой и ее бабушкой, с которой и возникла ссора. В ходе конфликта мужчина толкнул 82-летнюю женщину, а после того, как она упала, принялся бить и душить ее. От полученных травм пенсионерка скончалась на месте преступления. На суде обвиняемый заявил, что пытался поднять старуху и положить на кровать, однако она несколько раз надела. Он запаниковал и позвонил жене, чтобы та вызвала медиков. Но суд признал его виновным и назначил наказание в виде 13 лет лишения свободы. Отмечается, что на основании ч.1 ст.71 УК Украины, путем частичного присоединения неотбытого наказания, назначенного от 27.01.2016 года, суд окончательно приговорил преступника к 13 годам лишения свободы.

РЭКЕТИР ОТПРАВИТСЯ ПОД СУД

43-летнему жителю Николаева сообщили о подозрении по ч.2 ст.189 и ч.2 ст.146 УК Украины «Вымогательство передачи чужого имущества с угрозой насилием над пострадавшим по предварительномуговору группой лиц, а также незаконное лишение свободы», что сопровождалось причинением потерпевшему физических страданий, совершенное по предварительномуговору группой лиц». Об этом сообщает пресс-служба прокуратуры Николаевской области. Вымогателем вместе с группой неустановленных лиц требовали у местного предпринимателя несуществующий долг, а также угрожали расправой в случае невыплаты им 1,5 миллиона гривен и 1000 долларов ежемесячно. Правоохранители занимаются поиском

СПАСЕННАЯ НА ПОЖАРЕ — В РЕАНИМАЦИИ

1 мая, в 12:52, в Службу спасения поступило сообщение о пожаре в квартире на пр. Героев Украины. Об этом проинформировали в ГУ ГСЧС Украины в Николаевской области. На пожар выехали отделения 1-й и 3-й ГПЧС. Пожар возник в квартире на шестом этаже девятиэтажного жилого дома. Спасатели вынесли из помещения женщину 1957 г.р. и передали медикам. Пострадавшую доставили в ожоговое отделение горбольницы в состоянии средней тяжести. Причиной пожара стало неосторожное обращение с огнем при курении. По сообщением же николаевских СМИ, женщина находится в реанимации в тяжелом состоянии. А причиной пожара послужило короткое замыкание электроприбора.

Мекет и верстка: И. Голубченко Корректор: И. Пономарев



Это наша история

НАМЫВ

Как получилось, что мне пришлось принимать непосредственное участие в реализации решений по застройке...

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ



Микрорайон Намыв

Генеральным проектировщиком этой намывной территории и застройкой в целом был николаевский филиал института «Гипроград».

В те времена я был начальником отдела УКСа горисполкома, который выступал заказчиком строительства. Фактически лично на меня были возложены обязанности готовить наряд-заказ, задание на проектирование...

УКРЕПИТЬ БЕРЕГ

Была тогда еще одна серьезная проблема. Необходимо было решить вопрос сноса старого жилого фонда. Опять же в целях конкретной реализации Генерального плана застройки города.



В. Гулпер - второй справа

ТАКОЕ БЫЛО ВРЕМЯ

Строительство микрорайона Намыв с учетом определенного давления и жесткого контроля со стороны местных органов власти пошло ускоренными темпами.

ральному. Вы даже представить себе не можете, что это была за работа! Кидались с ногами, топорами. Это было не очень приятно. Приходилось даже отбиваться... И это учитывая то, что людям в качестве компенсации выделялось жилье в новых домах.

В те годы жилье было исключительно востребовано, его не хватало. И николаевский Черноморский судостроительный завод, который имел тогда огромные отчисления от военных заказов...

А территория будущего Намыва в то время уже появилась и была намывта. Свободная территория. Поэтому руководство партийных и советских органов...

Учитывая просьбу руководства завода в партийные и советские органы, я лично готовил решение горисполкома о передаче от города заводу земельного участка на намывной территории микрорайона-2...

Что было негативного в образовательной территории? С одной стороны, это было замечательное дело. Плоско очевидно. На свободной площадке территория намывалась песком, который брался здесь же...

В то время я возглавлял отдел проектных работ развития города и сметно-договорной работы УКСА. Тогда дополнился к проекту застройкой микрорайона Намыв заказан в институте «Харьковское проектно-конструкторское бюро»...

С нашей точки зрения как заказчика, это было очень важно. Не просто забыть сваи, установить бонны, не дать возможность воде наплыть на песок.

Вопрос не был решен. По моей информации, администрация Заводского района пару лет назад заказала проект по берегоукреплению. Но, увидев сумму в 10 миллионов, отказалась от идеи.

А вот в то время этот проект берегоукрепления с набережной Харьковского института был разработан. И благополучно окончился на полках архива УКС горисполкома, потому что город не смог найти финансирование на выполнение этой работы.

Мировой опыт доказывает, что все города, у которых есть прибрежная территория, обязательно «одеваются» в набережную. Это логично. Люди должны иметь не только места для пляжного отдыха, но и аллеи для прогулок, отдыха, занятый спортом.

Старое жилье Темы обновления и реконструкции жилых домов, срок эксплуатации которых уже исчерпан, - не новая. Это не тема сегодняшнего дня, но обязательно завтрашнего.

Плюс планировалось надстроить мансардные этажи. Естественно, поменялся бы фасад каждого дома, цветовой гамма. Тогда мы получили бы «конфету». К сожалению, это постановление не нашло в стра-

Ваше здоровье

КАК УЛУЧШИТЬ СЛУХ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

В зрелом возрасте беспокоит не только ухудшение слуха, но и шум в ушах, головные боли. На помощь придут народные средства.



Разотрите в ступке зубчик чеснока, смешайте его с тремя каплями камфорного масла. Вату, смоченную в смеси, вставьте в наружный слуховой проход на час.

Прикладывайте ладони к ушам и растирайте раковины в направлении часовой стрелки.

Мочки подержите в уксусе и вверх. Закрывайте уши ладонями, направив пальцы назад. Легко постучите по затылку.

Прижмите уши, затем резко отдергивайте руки. При этом создается вакуумный хлопок. Пальцами помассируйте в слуховом проходе, постукая по стенкам изнутри.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НОГ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Человеческую ногу называют «зеркалом здоровья». Врачи ортопедической медицины часто являются первыми специалистами, которые видят признаки таких системных заболеваний, как диабет, артрит и болезни кровообращения в стопе.



Есть более чем 300 различных заболеваний ног. Некоторые из них могут возникнуть по причине плохой наследственности, но для стареющего организма большинство этих заболеваний происходит из кумулятивного эффекта лет пренебрежения или злоупотребления этими проблемами.

Будут ли из-за пренебрежения или злоупотребления, нормальный износ костей со временем вызывает изменения в ногах. Дополнительный вес может повлиять на структуру костей и связок.

Носите обувь, которая подходит: большое количество людей носят неподходящую обувь. Покупка обуви во второй половине дня может предотвратить выбор обуви, которая впоследствии будет слишком мала для ног, потому что они отекают в течение дня.

Регулярно ходите пешком: ходьба - лучшее упражнение для ваших ног. Носите носки без швов: это может предотвратить раздражение кожи и развитие различных заболеваний.

Профессионально обрабатывайте мозоли: никогда не срезайте и не повреждайте их; используйте специальную продукцию для ног только по рецепту ортопеда. Мойте и проверяйте ноги ежедневно: используйте теплую (не горячую) воду и мягкое мыло, чтобы вымыть их.

