

Саянские ВЕДОМОСТИ

3 декабря 2009 г. №48 (659)

Еженедельная Саяногорская городская газета

Поздравление

3 декабря –
Международный день инвалидов
Дорогие друзья!

В жизни каждого человека есть моменты, когда нужно бросить вызов недугам, собрать воедино волю, крепость духа, жизненные силы, терпение, упорство, выстоять и победить. Никогда не впадайте в отчаяние, уныние! Добивайтесь поставленных целей! Помните, что ваши способности, интеллект, дарование, обостренная чуткость и деликатность востребованы.

От души желаем вам оптимизма, счастья, благополучия, добра и успехов во всех делах.

Л.М. БЫКОВ,
Глава муниципального образования г.Саяногорск

В.Б. ГАЛКИН,
Председатель Саяногорского городского Совета депутатов

Ресторан «Меридиан»



Поздравляет с наступающим Новым годом своих друзей и приглашает на новогоднюю ночь 31 декабря в 22.00

7 м-он, дом 41 т.:(39042)6-24-66, 7-82-10

кафе «Пирамида»
принимает заказы на проведение предновогодних вечеров и Новогодней ночи!
РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС!
Заказы по телефонам:
2-09-54, 7-83-84 Лицензировано

Редакция продолжает льготную подписку на первое полугодие 2010 года

Стоимость льготной подписки:
с получением в редакции - 100 рублей;
с доставкой на дом - 120 рублей.
На «Саянские ведомости» можно подписаться в Саяногорске и поселках в отделениях почтовой связи, в редакции газеты, у почтальона редакции, в отделе комплектования Центральной городской библиотеки и ее филиалах.

Слуховые аппараты
8 декабря с 15.00 до 16.00
в ДК «Визит», Заводской м-он, 6А.
Карманные, заушные, костные
от 2500 до 14 000 руб. Пенсионерам - скидка 5%.
Гарантия. Справки и вызов специалиста на дом (по району) по тел. 8-905-942-4362
Св-во: №306550616600031 выд. ИФНС г.Омска

ДВЕРИ деревянные, **АРКИ**
от производителя
ул. Шушенская, 8 тел. 2-93-89
ООО «АНТАРЕС»
ЛИЦ. ГС-6-54-01-27-0-1902017195-003625-1

Внимание

Организациям всех форм собственности, предпринимателям и физическим лицам во всех населенных пунктах Саяногорска разрешена продажа елей в специально отведенных местах:

- МУП «Муниципальный рынок» г.Саяногорск;
- магазин «Кантегир»;
- ярмарка по продаже товаров по адресу: пгт. Майна, район ул. Калинина и ул. Победы;
- ярмарка по продаже товаров по адресу: пгт. Черемушки, 16 «а»;
- площадь торгового центра «Саяны»;
- торец магазина «Металлург» (левая сторона);
- магазин «Фортуна»;
- магазин «Современник»;
- ТЦ «Медведь».

ПРОДАЮТСЯ!
1,2,3-КОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ в жилом доме. г.Саяногорск, Заводской м-он, д.45.
Обращаться по адресу: Заводской м-он, д.50, офис 77Н (6 подъезд, 1 этаж).
Тел. 2-42-12, 8-950-302-5528

ОД ОКНА И ДВЕРИ
скидка 20%
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
Тел. 2-06-24
Рассрочка 4 мес.
Заключение договора на дому Саяногорск, ДОСААФ, 2 этаж, каб. №20
Св-во 0199729 от МИ МНС РФ №2 по РХ

МИР ДВЕРЕЙ И ОКОН
Межкомнатные двери - 1200 р.
Стальные двери - от 3799 р.
Арки - от 3500 р.
Окно под ключ - 8600 р.
Адр.: 5-74, тел.: 8-913-444-9530
Св-во: №000776154 сер. №19

Займы под АВТО
Недвижимость
Тел. 62-111
Св-во 0458706 от МИ МНС РФ №2 по РХ

Скоро, скоро НОВЫЙ ГОД!
ДК «Визит» предлагает свой новогодний ассортимент!
Для детей и не только:
* с 26 декабря по 4 января - Новогодний спектакль «Тайна трех ключей и дружбы кота Ферста и Вареньки»;
* 7 января в 17.00 Новогодне-Рождественский концерт «Да придёт с нами чудо!».
Принимаем коллективные и индивидуальные заявки по телефонам:
2-20-92, 6-79-03

МИР ОКОН
скидки, РАССРОЧКИ, КРЕДИТЫ, ПОДАРКИ
маг. «СОВРЕМЕННОК».
(т. 6-04-39)
м.Дачный (т.6-40-14)

ЕВРОРЕМОНТ
любой сложности квартир и офисов под ключ.
Гарантии, рекомендации, договора.
Т. 8-909-526-5159, 8-905-996-9818
Св-во 19 №000684630, выд. 20.03.2007г.

Спортивный комплекс «Алые Паруса»
приглашает вас посетить плавательный бассейн (25 метров)
График посещения бассейна можно узнать по тел.: 76-4-23

В связи с проведением работ по обеспечению надежного электроснабжения и безаварийной работы воздушной линии 220 кВ Д-73/74 ПС «Означенное-500» до ПС «Шушенская опорная» в Саяногорске будет ограничено движение автотранспорта 3 декабря с 8.00 до 17.00 на ул. Дорожная от перекрестка с ул. Школьная до перекрестка с ул. Индустриальная.
Следование маршрута №4 в этот период: от поселка Геологов через железнодорожный переезд, по ул. Транспортная, ул. Почтовая, ул. 30-летия КГЭС.

Понедельник 7 декабря

Программа центрального телевидения

Table with 10 columns: Первыи, Россия, НТВ, ТВ7, СТС, ТНТ, РенТВ, ТВЦ, ЦЕНТР, Культура. Each column lists TV channels and their respective programs for Monday, December 7th.

В программе возможны изменения, не зависящие от редакции газеты

Программа кабельного телевидения

Table with 8 columns: Русский иллюзион, Спорт, Пятый канал, Домашний, ДТВ, ТВ21, ТВ3, MTV. Each column lists cable TV channels and their respective programs.

Трансфер Фактор -

природный иммунокорректор и адаптоген, повышающий резистентность организма, концентрированный экстракт, выделенный из коровьего молока и желтка яйца методом ультрамолекулярной фильтрации

Основной биологической функцией Трансфер фактора в организме является обеспечение иммунной защиты от микробов (бактерий, вирусов, грибов, простейших), раковых клеток и других антигенных веществ, способных привести к нарушению жизненно важных процессов в организме. По всем интересующим вопросам обращаться:

сер. 19 №0029798

Дом быта, 3 этаж, т. 8-950-965-1938

Вторник 8 декабря

Программа центрального телевидения

Main program grid with columns for channels: Первый, Россия, НТВ, ТВ7, STS, TNT, РенТВ, ТВЦ, and Культура. Includes program titles and times.

В программе возможны изменения, не зависящие от редакции газеты

Программа кабельного телевидения

Cable TV program grid with columns for channels: Русский кинозвон, Спорт, Пятый канал, Домашний, ДТВ, ТВ21, ТВЗ, and MTV. Includes program titles and times.

Поступление семян! * Томаты * Перцы (Голландия) * Цветы. А. 7-2 Магазин «Полюшко», магазин «Ермак», 2 этаж

Table with columns: Тур, Порядок выпадения, Выигрыш. Includes lottery results and a date of drawing: 29 ноября.

Table with 12 columns for TV channels: Первый, Россия, НТВ, ТВ7, СТС, ТНТ, РенТВ, ТВЦ, Центр, Культура. Rows list programs and their times from 05:00 to 05:30.

В программе возможны изменения, не зависящие от редакции газеты

Программа кабельного телевидения

Table with 8 columns for cable channels: Русский мюзикон, Спорт, Пятый канал, Домашний, ДТВ, ТВ21, ТВЗ, MTV. Rows list programs and their times from 04:00 to 05:00. Includes a table for the 'Золотой ключ' lottery results.



Трагедия разрушенных сердец

Лица

Просто они любили...

Восемнадцать из 75-ти погибших 17 августа в аварии на СШ ГЭС – женщины. Маленький Ваня Иконников потерял маму, бабушку и тетю



Когда Владимир Иконников понял, что он и его сын остались одни-одиношеньки на всем белом свете, жизнь потеряла для него всякий смысл. Если бы не Ванюшка... Первого сентября ребенок пошел в первый класс, и отец почувствовал, что он способен радоваться школьным успехам сына. Он даже нашел в себе силы встретиться с корреспондентом газеты, чтобы рассказать о женщинах, которых он любил...

Софья Мирбабаева, дитя любви украинки и узбека, появилась в Сизой в 12-летнем

возрасте. Кто бы мог подумать тогда, что этот смуглый бесенок с ободранными коленками и горящими глазами, неоднократный победитель в драках с мальчишками, превратится в девушку-красавицу, от которой глаз отвести невозможно?

Никто в Сизой, конечно, не предполагал, что судьбы семей Иконниковых и Мирбабаевых тесно свяжутся между собой и переплетутся в один трагический узел...

Началось с того, что под завистливые взгляды сверстников счастливчик Володя Иконников добился расположения Софьи Мирбабаевой. Они свили уютное гнездышко в квартире бабушки Володи и стали жить в гражданском браке, так как узаконить отношения не представлялось возможным – у Софьи не было российского гражданства.

Подружились и родители – отцы занимались промысловой охотой, матери вели домашнее хозяйство. В Сизой каждый подтвердит: это были замечательные семьи, но несчастья стали просто преследовать их. Началось с того, что в таежной избушке угорел Мирбабаев, по-

том инфаркт унес жизнь Ивана Иконникова. Та же участь постигла и мать Софьи. Молодые только крепче прижимались друг к другу.

– Наверное, у вас была сумасшедшая любовь, – почти уверенная в положительном ответе, обращаюсь к своему собеседнику.

– Сумасшедшая любовь? – переспрашивает Володя. – Нет, не припомню...

Любовь пришла, но позже. Красавица жена оказалась доброй хозяйкой, заботливой матерью маленького Вани. Им жить бы да жить, однако несчастный случай внес в их планы свои коррективы. Работая на пилораме, Володя получил серьезную травму. Сыну не исполнилось и двух лет, когда он остался инвалидом, которого никто на работу не брал. В семье начались размолвки:

– Не сошлись характерами...

Тем не менее, когда Софья все же получила гражданство, молодые зарегистрировались. Но даже такой серьезный поступок не поддержал брак – третьего января 2009 года Иконниковы расстались. Внешне казалось, что это – акт доброй воли обоих

супругов. Договорились остаться друзьями, общаться по мере необходимости. Ваню решили оставить у отца до тех пор, пока его мама не найдет постоянное жилье. И только когда Владимир остался без Софьи, он понял, насколько сильно любит ее...

Красивые женщины недолго живут без мужской поддержки. Вот и Софья Иконникова встретила Романа – мужчину, возвысившего ее до ранга царицы. Взаимное чувство столкнуло их и захлестнуло горячей волной...

Последний раз Владимир Иконников видел свою Софью в июле – на годовщину со дня смерти ее матери. Свезил бывшую жену на кладбище, в церковь, а вечером они с Ваней проводили ее до автобусной остановки.

– Скоро заберу тебя, сынок, – поцеловала она сына на прощание.

За полгода без жены и мамы мужчины Иконниковы стали неразлучными, но Володя не возражал против такого поворота событий: ребенок должен жить с матерью.

Я зримо представляю это последнее прощание и испытываю



невыносимую жалость к ребенку, который никогда больше не встретится с матерью...

– Моя мама души в Ване не чаяла, – будто подслушав мои мысли, грустно улыбается Владимир.

– Какая она была? – пытаюсь представить Екатерину Иконникову – женщину, которую никогда не видела. – Что любила?

– Жить она любила. Компанейская была, веселая, жизнерадостная... После смерти отца пошла работать уборщицей на Майнскую ГЭС, потом на Саяно-Шушенскую перевелась. Софья по совету матери на ГЭС устроилась – полы мыть. И Таня – денег на учебу заработать. Она у нас была высокой, худенькой, красивой...

НА СНИМКЕ: Екатерина и Татьяна Иконниковы

...ЖИЗНЬ, ПОДАРЕННУЮ НЕБЕСАМИ

Даже в страшном сне Екатерине Леонидовне Иконниковой не могло привидеться, что день рождения станет днем ее смерти. Как уверяет сын, у нее и предчувствий не было, что уйдет в мир иной вместе с 23-летней дочерью и 25-летней невесткой.

Приближалось 17 августа – 50-летие Екатерины Иконниковой. В такой праздник она имела право не пойти на работу, остаться дома, но отмечать юбилей было не на что. В понедельник обещали выдать зарплату! И Володя подстраховался – в воскресенье съездил с друзьями в тайгу, набрал грибов пять ведер. Мать обрадовалась:

– Продам – деньги будут, вечером стол накрою!

После развода с женой у Володи была депрессия, нарушился сон, и поэтому он безропотно ни свет ни заря возил мать и сестру на автобусную остановку к Майнской ГЭС. И 17 августа, как обычно, в шесть часов высадив дорогих женщин из машины с ведром грибов, Таня дремала на ходу. Еще на прошлой неделе она отдыхала с друзьями и братом в палатке на Кибике, делала домашние заготовки, а сегодня – первый после отпуска рабочий день. Все ничего, но ранний подъем...

Володя вернулся домой, включил компьютер. Вдруг – звонок. Сестра! Татьяна по-хозяйски распорядилась из Черемушек:

– Приготовь еще два ведра грибов!

На улице туман, прохладно, и молодой мужчина решил для себя: пусть грибы помокну. К возвращению матери он и почитист их, и pomoет. А в девять часов в дом ворвалась двоюродная сестра:



– ГЭС прорвало!
– ????

К известию Володя отнесся скептически (придумает же народ!), однако решил позвонить матери и сестре – все напрасно! Немного поколебался и набрал номер Софьи, но ответил ему встревоженный Роман: сотовый она оставила дома, судьба ее неизвестна...

Официальная информация об аварии на ГЭС дозировалась невероятно скудными порциями, но народ ловил на лету и

передавал далее весточки с гидростанции. Того минимума сведений, что к вечеру стал достоянием Володи Иконникова, хватило для разрастания в его душе дремучей безнадёги: все... А сердце-вещун не обманешь.

...Софья со своей напарницей Валентиной Арьшевой работала на монтажной площадке – в самом пекле аварии, Екатерина – в машинном зале, Таня убирала санитарно-технические помещения. Беззащитные перед разгулом стихии, женщины погибли в первые минуты трагедии. Их предсмертные мольбы, обращенные к доброму батюшке Енисею, были грубо оставлены без ответа и внимания. Без милости... Когда настанет его черед творить молитву покаяния?!

...Екатерину и Софью Иконниковых похоронили на сизинском кладбище 24 августа, Татьяну – 25-го. У закрытого гроба Софьи плечом к плечу, роняя слезы невосполнимой утраты, стояли непримиримые ранее соперники – Владимир и Роман. Они породнились в тот момент, когда поняли всю крошечность беды; осознали, что без Софьи их души стали бездонными и пустыми колодцами.

Холодную руку Татьяны успел пожать

ее любимый – Александр Жаров. В этот день он похоронил на Уйском кладбище мать, тоже погибшую в аварии на ГЭС, – Наталью Александровну Жарову, метнувшись в Сизую, чтобы сказать своей девушке последнее «Прости!»...

Где сейчас души невинных жертв аварии на ГЭС? Там, где нет ни болезни, ни печали, но жизнь бесконечная. Им, наверное, хорошо рядом с Богом, а как жить нам? Молиться из последних сил. Когда слова идут из самого сердца, они нередко обретают форму стиха. Спросите у Романа – он-то знает. Прочтите его стихи – чем не молитва?

*Меня грызет ночная тишина,
Покорность!*

*А я проститься с милой не могу
И отпустить ее в глухую темноту –
По-прежнему тебя люблю и жду!
Смотрю всю ночь на*

фотографию твою,

*А боль пронзает сердце, не шутя...
Понимаю – ты не вернешься никогда...
Я чувствую во снах и боль,
И страх в твоих глазах, и крик души!
Спасенья не найди! И ты покорно
Богу душу отдаешь
И попрощаться не придешь...
Я Господа молю,
Чтоб благосклонен был к тебе
И принял твою душу вне.
А ты хотела счастья и любви...
Но смерть распорядилась –
Не сбудутся мечты...
Прости, любимая моя,
Что не с тобою рядом я...*

НА СНИМКЕ:
Софья Иконникова



"Мумие обостряет чувство, укрепляет желудок, облегчает дыхание и является наиболее совершенным лекарством"

Авиценна

«Лишь мумие спасает от смерти», - говорили древневосточные мудрецы, и это действительно так: лучшего средства (еще и экологически чистого, а добавок совершенно безвредного) в мире не существует. О полезных свойствах мумие много знал и писал Авиценна. Мумие, как указано в восточных рукописях, дает силу организму человека и особенно его сердцу.

Мумие - это древний «чудодейственный бальзам, это сок скал или в народе его называют «кровь горы». Его находят в труднодоступных для человека скалах, пещерах в виде налетов скоплений, сосулек, чаще всего вытекает с потолка пещер из ращелин скал. По цвету минерализованное мумие темно-коричневого цвета, вязкая, клейкая масса, размягчается теплом рук, имеет смоляной цвет и специфический запах, резкий жгучий вкус. Очищенное мумие полностью без остатка растворяется в воде.

В 1955 г. впервые в нашей стране на основании этнографических сведений и медицинских рукописей А.Ш. Шакиров начал изучение фармакологических свойств мумие и обнаружил довольно широкие возможности его полезного действия.

Мумие в своем составе содержит около 35 химических элементов, 30 макро- и микроэлементов, а также 10 различных окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов группы В, С, А, эфирные масла, пчелиный яд, смолоподобные вещества каждый из которых способен повлиять на соответствующие обменные процессы организма, усиливает регенеративные процессы в различных тканях, как противовоспалительное, общеукрепляющее средство, а также восстанавливающее пониженную функцию периферических нервных стволов и анализаторных центров головного мозга.

Благодаря сложному составу, наличию каскада химических элементов, окисей аминокислот, так удачно биологически подобранных природой в одном веществе, мумие действует лечебно на множество заболеваний. Этот механизм действия является весьма сложным и многосторонне влияет на всю жизнедеятельность организма.

Так в любом фармацевтическом препарате сочетаются 5-8 химических веществ, а здесь имеют около 50 компонентов, подобранных природой.

Хороший результат достигается при лечении язвы желудка и двенад-

цатиперстной кишки, кишечных расстройств, болезней печени, геморроя, ревматизма, гнойно-инфекционных ран, ожогов, гнойных язв, костно-туберкулезных процессов, головной боли, мигрени, озноба, головокружения, эпилепсии, общих параличей и параличей лицевого нерва, воспаления молочной железы, кровотечения из легких, воспалительных и аллергических, хронических заболеваний, ангины, насморка, бронхиальной астмы, катара верхних дыхательных путей, кашля, эрозии, воспаления, дефектов тканей женских половых органов и других женских болезней, бесплодия мужчин и женщин, уменьшения половой функции, гипоаспермии (некачественное семя у мужчин), тромбозов, сахарного диабета.

Положительно участвует в биосинтезе клетки ДНК, что приводит к усиленному делению и увеличению количества клеток (омоложению).

Также помогает при радикулите, полиартрите, остеохондрозе и других заболеваниях, связанных с суставами. Мумие помогает при отравлениях, избыточном весе, заикании, гипертонии, гепатите, запорах и изжоге. Под влиянием мумие ускоряется заживление переломов костей, костная мозоль образуется на 8-17 дней раньше обычного. Мумие широко применяется при лечении алкоголизма, сердечно-сосудистых заболеваниях, мочекаменной болезни, паразитарных заболеваний кожи, при инсульте, инфаркте и в качестве антисептика.

Является общеукрепляющим, противотуберкулезным, а также способствующим долголетию средством. Его употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как отхаркивающее средство.

Мумие эффективно используется при всех формах онкологии, также значительно облегчает восстановительный послеоперационный период, устраняет нежелательные последствия химио- и радиотерапии, этот препарат успешно используют между курсами противопухольного лечения.

В результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что научная медицина просто обязана использовать мумие - этот ценнейший дар природы.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ОТЗЫВЫ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ИСПЫТАЛИ НА СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ ЧУДОДЕЙСТВЕННУЮ СИЛУ МУМИЕ

Во-первых, я хочу поклониться вам за то, что вы дадите возможность приобретать нам натуральную продукцию, а не искусственную, которой заполнены все аптеки нашего города. Мумие очень помогло моему мужу. У него букет болезней, и когда мы стали применять мумие, ему стало намного лучше, он бросил дышать ингалятором, сейчас бросил пить таблетки. Я его привезла из больницы, на третий день у него пошла отечность конечностей. После усиленного курса приема Мумие, вот уже месяц, как ее нет. Я очень вам благодарна. Сейчас он принимает мумие каждый день, и результат стал еще лучше. Его стало тянуть к людям, снова охото жить, а раньше он говорил, что ему все надоело, что лишился себя жизни, надоели эти больницы, ведь каждый месяц ему было необходимо лежать, а сколько денег на все эти лекарства и после всего этого человек увидел мир. PS. И еще, хочу вам написать, я не хотела, но напишу о том, что он, благодаря вашей продукции, стал мужичиной. Чему я очень рада. И он вас, мой муж, тоже благодарит.

А.А. ГРИГОРЬЕВА, г.Иркутск.

В августе 2009 года я купила мумие в г.Липецке. Начала с усиленного курса. Через две недели почувствовала, как проходит шум в голове (я инвалид 2-й группы: гипертоническая болезнь, щитовидка, панкреатит и сердце). Каково же было мое удивление, когда неделю спустя я проходила УЗИ сердца и там показало, что сердце у меня не расширено, тогда как в феврале 2009г. было обследование УЗИ сердца и мне сказали, что хотя мне 50 лет, а сердце хуже, чем у 80-летней старухи. А теперь спрашивают, чем я лечила сердце? Что я могу им ответить?!

О.Д. МЯЗИНА

Я, Федорова Нина Александровна, проживаю в г.Перми, 1942 года рождения. В ДК Железнодорожников приобрела мумие. Стала принимать, как написано в инструкции. Через месяц нормализовался сон, улучшилось зрение. Параллельно с внутренним приемом делала мазь на основе мумие и наносила снаружи.

Рука, которая плохо двигалась, начала подниматься, меньше стала употреблять таблеток от ишемической болезни и стенокардии. Сейчас даже работаю на даче. Большое вам спасибо и всем людям, которые занимаются добычей мумие. Будьте здоровы и вы.

В первые четыре дня приема мумие я почувствовала недомогание, а потом самочувствие улучшилось, прошла головная боль, чуть позже давление нормализовалось, начали проходить отеки (у меня перелом со смещением и я 3 года на 2-ой группе инвалидности). Я еще молодая женщина, не достигшая пенсионного возраста, и мечтаю выйти на работу и тоже приносить пользу больным людям (я медработник). В течение 3-х лет я использовала многие методы лечения, в том числе и аптечное мумие, но такого эффекта, какого достигла при использовании натурального мумие, не могла добиться ни одним из них.

Надеюсь, что излечу и членов своей семьи. Спасибо вам!

Т.Г. ИЛЬИНА, г.Новосибирск

**Приобрести МУМИЕ вы можете
9 ДЕКАБРЯ в г.САЯНОГОРСКЕ
С 15.00 до 16.00
В ДК «ВИЗИТ», 3 м-он, д.6 «А»**

Цена упаковки: 350 руб.

Инвалидам и пенсионерам: 280 руб.

ВНИМАНИЕ!

На поставку мумие, добытого в Республике Кыргызстан, ООО «БИОВИТ» имеет только ИП Мошева Е.А. Эксклюзивный договор 09/09-КР. В аптечную сеть ООО «БИОВИТ» не поставляется.

Рекомендуемый курс: от 3-х до 6-ти упаковок (в зависимости от заболевания)

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: 8(928)840-8645, 8(829)823-3606, КРАСНОДАР: 8(861)290-8645
Наш сайт: WWW.HFAMILY.RU**

Заказы принимаются по адресу: 350000, г.Краснодар, а/я 5635, Битюкова В.С.

Сертификат №КГ417/01. ОСП. КГ.01.20194 от 11.02.2009г.

Не является лекарством, перед применением внимательно прочитать инструкцию!

Грипп-2009

Министерство здравоохранения России прогнозирует вторую волну эпидемии вируса гриппа А(H1N1) «калifornийский» в декабре 2009 - январе 2010 года. Третью - осенью 2010 года.

Ведомство отмечает замедление темпов заболеваемости.

На вопрос «Как уберечься от гриппа?» существует множество ответов. В борьбе с этим недугом медицина шагнула далеко вперед. Одним из современных способов, по мнению медиков, является прием на начальной стадии заболевания индукторов интерферона - противови-

Выбираем позитив

русных лекарственных препаратов, стимулирующих выработку в организме белка интерферона, противодействующего размножению вируса в организме.

Независимо от поры года, настраивайтесь на оптимистическую волну. И даже если вокруг все болеют, а воздух насыщен вирусами, вы должны быть уверены, что с вами это не произойдет. Ведь вы хорошо питаетесь, принимаете дополнительные витамины и микроэлементы, закаливаетесь. У вас хорошее настроение, замечательная семья и любимая работа. Ваш рацион богат белком, так как предпочитаете мясо, молочные продукты, бобовые. Для поднятия настроения угощаете себя

и близких фруктами, в них много витамина С, время от времени балуетесь шоколадом, в нем есть магний - тоже хорошо для иммунитета. Во время вспышки эпидемий для защиты от гриппа налегайте на морепродукты: помимо белка, они содержат йод, усиливающий защитные функции организма.

Вы принимаете контрастный душ или ванночки для ног, делаете гимнастику или посещаете тренажерный зал. Стараетесь больше бывать на свежем воздухе, избегая скопления людей. Вы стремитесь к гармонии в отношениях и уюту в домашней обстановке, счастливы и уверены в своих силах. Значит - никакой грипп вам не страшен!

К сведению

ВИЧ не передается через дружбу

Россия занимает одно из первых мест в мире по темпам распространения ВИЧ - вируса, подавляющего иммунную систему человека.

Люди часто боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи преувеличены, и общение с ВИЧ-позитивными людьми безопасно до тех пор, пока не происходит контакта с кровью, спермой, вагинальным секретом и грудным молоком. При наличии инфекций, передающихся половым путем, опасность ВИЧ при половых контактах увеличивается в два-пять раз.

До 2001 года ВИЧ-инфекция в России распространялась преимущественно среди потребителей наркотиков через использование нестерильного инъекционного инструментария. Сегодня стремительно растет количество случаев

передачи вируса половым путем: более половины новых случаев инфицирования ВИЧ происходит вследствие незащищенных сексуальных контактов.

ВИЧ не передается при рукопожатии или объятиях, через пот или слезы, при кашле и чихании, при использовании общей посуды или постельного белья, при совместном использовании ванны или туалета, в общественном транспорте, через животных или при укусах насекомых, при поцелуе (через слюну).

Марина ПЕТРОВА, врач-венеролог МЛПУ СГП пгт. Черемушки

