



# Сибирская

Газета Ашинского муниципального района. Издаётся с октября 1930 г.

Интернет-версия газеты  
http://si.oblast74.ru  
e-mail: si-prensa@chel.surnet.ru  
ano-si@mail.ru

Суббота, 1 октября 2011 года  
№ 75 (11180)

**Михаил Юревич,**  
губернатор Челябинской области:



«Челябинская область – очень перспективный регион для привлечения инвестиционных средств. По плану в 2011 г. мы рассчитываем на 167 млрд руб. инвестиций, тогда как в прошлом году удалось привлечь 143 млрд руб. Есть прогноз от специалистов и по увеличению внешнеторгового оборота Южного Урала – до 240 млрд руб.»

**Уважаемые южноуральцы!**  
Поздравляем вас с Международным Днем пожилых людей!

Все, что удалось достигнуть Челябинской области, сделано на основе огромного труда и таланта старшего поколения. Мы преклоняемся перед участниками Великой Отечественной войны, тружениками тыла. С благодарностью помним о том, через какие трудности прошли эти люди, чтобы в послевоенные годы учиться, получить профессию и своим трудом вывести область на самые передовые позиции в стране.

С уважения к старшим начинается воспитание человека. Только с бережным отношением к своим корням и традициям можно достойно строить жизнь общества и страны.

От всей души желаем старшему поколению южноуральцев здоровья, счастья, благополучия! Спасибо вам за опыт, мудрость, верность нравственным принципам!

Правительство  
Челябинской области

## НОВОСТИ РАЙОНА

### Тепло подадут вовремя

В Кропачево завершается ремонт теплосетей. Его задержка в этом году вызвана исключительно сменой эксплуатационной компании-арендатора, которая сравнительно недавно приняла котельные поселка к работе. «Однако потребители тепла могут быть спокойны, – заверяет глава администрации Кропачевского городского поселения В.И. Чванова. – Отопительный сезон начнем без задержек, не позднее 3 октября. К этому времени теплотрасса будет полностью отремонтирована».

Николай ПУДОВКИН

### Выступили хорошо

Первенство Челябинской области по специальной физической подготовке среди горнолыжников состоялось в Сатке 25 сентября.

Учащиеся СДЮШОР по горнолыжному спорту «Аджигардак» на этих соревнованиях выступили хорошо. У девочек 1999-2000 г.р. 1 место заняла Надежда Шишкина, г. Аша; 2-е – Анна Шведова, г. Миньяр. В возрастной группе 1995-96 г.р. 3 место заняла Светлана Кузьмина, г. Миньяр.

У мальчиков 1999-2000 г.р. 2 место у Игоря Попова, 3-е – у Романа Хайдарова, г. Аша. Среди юношей 1997-98 г.р. золото завоевал Евгений Чернышев, г. Аша, бронзу – Роман Амиров, г. Миньяр. В возрастной группе 1995-96 г.р. 1 место у Игоря Омелина, 3-е место у Павла Сорокина, оба из Аши.

О. ТЕПЛОВА,  
ст. инструктор-методист  
СДЮШОР по г/л спорту

## 1 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

# Есть в возрасте любом хорошее

– Выход на пенсию – это не конец жизни, это ее новый этап. Содержательный, интересный, насыщенный, когда появляется возможность реализовать свои давние желания, завести новых друзей, – так считает Любовь Павловна Литвинова.

На заслуженном отдыхе она с 2003 года. До этого работала инженером по рекламе на СТЗ. В силу своего неугомонного характера успевала все: общественные нагрузки, спортивные секции, постоянные походы в лес всей семьей.

– Наших детей звали «лесовиками», – говорит она. – Они знали каждый гриб, каждую травку. Могли рассказать, от какой хвори она поможет избавиться. Эту любовь к лесу нам привила моя бабушка. Так по наследству увлечение и передается.

Своих внушек Любовь Павловна уже с двух лет брала в лес. Корзинка по возрасту – и вперед. Сейчас Юле 5 лет, Наде – 8 лет. Девочки знают каждое дерево, скажут, какой гриб где найти можно.

– Надюша, тебе нравится в лес ходить? – Очень. Там ягоды, грибы, цветов много. Наберем грибов с бабулей, дома перебираем, маринуем. Я умею это делать.

– Для меня лес – это еще и здоровье, – подхватывает разговор Любовь Павловна. – Утром встанешь – давление. Беру корзину – и в лес. Обойду все свои любимые места, и давление как рукой снимет – таблетка уже не нужна. Лес помогает жить, лес объединяет.

Не только любовь к лесу переходит в этой семье по наследству. Еще и вера в Бога. Все иконостасы от бабушек перешли к Любови Павловне. Она привела в храм сначала своих дочерей, потом внуков, Надя уже четыре года посещает воскресную школу при храме Казанской иконы Божьей Матери. Дочь Татьяна преподает там основы христианской культуры, Алевтина – Закон Божий.

– Вера в моих детях и внуках глубокая и искренняя – соблюдают все обряды. Они, как и их прабабушки, воцерковленные. У нас не принято об этом особо говорить: это наш образ жизни, – говорит Любовь Павловна. И подводя итог нашей короткой беседе, продолжает. – Жизнь нам предлагает многое. Надо все успеть. В любом возрасте у каждого человека день должен быть насыщен событиями.

Нина ЧАЛОВА



В очередной раз поход в лес Любови Павловны с внучкой был очень удачным. Впрочем, как всегда.

Фото Ирины ЖИГИГА

## ВИЗИТЫ

### Дмитрий Медведев и Михаил Юревич провели рабочую встречу

27 сентября на Чебаркульском полигоне завершилась финальная фаза самых масштабных стратегических учений этого года – «Центр-2011». За ходом тренировочной спецоперации наблюдали президент России Дмитрий Медведев, министр обороны РФ Анатолий Сердюков и губернатор Челябинской области Михаил Юревич, после чего президент РФ и руководитель региона провели рабочую встречу.



В начале беседы глава государства поинтересовался, как в регионе идет процесс обеспечения военных сертификатами на жилье. По словам Михаила Юревича, процесс идет активно. Он добавил, что все большей популярностью в Челябинске пользуются малометражные квартиры-студии. Это оптимальный вариант для молодежи, стоимость такой квартиры-студии, по

замыслу руководства области, должна сравняться со стоимостью автомобиля.

Дмитрий Медведев отметил, что идея строительства такого стартового доступного жилья интересна, и если этот проект зарекомендует себя успешно, то опыт Южного Урала может быть распространен и на другие регионы.

Губернатор также доложил об экономиче-

ческой ситуации в Челябинской области, о ряде основных показателей, характеризующих состояние промышленности. Отдельно он затронул ход уборочной кампании и дополнительно подчеркнул необходимость введения зерновых интервенций. По словам Дмитрия Медведева, этот вопрос активно обсуждается федеральными органами власти.

СБ, 1 октября	ВС, 2 октября	ПН, 3 октября	ВТ, 4 октября	СР, 5 октября	ЧТ, 6 октября	ПТ, 7 октября
+5...+10 740-746 мм Ю-В, 1-3 м/с	+6...+14 736-740 мм Ю-В, 1-3 м/с	+8...+14 738-740 мм Ю-В, 2-5 м/с	+7...+11 744-746 мм Ю-В, 1-3 м/с	+4...+11 738-744 мм Ю-З, 1-3 м/с	+5...+13 744-748 мм Ю-З, 2-5 м/с	+8...+15 742-746 мм Ю-З, 2-5 м/с
Восход 7:31. Заход 19:06	Восход 7:33. Заход 19:03	Восход 7:35. Заход 19:01	Восход 7:37. Заход 18:58	Восход 7:39. Заход 18:56	Восход 7:41. Заход 18:53	Восход 7:43. Заход 18:50

## ОПРОС

## Осень жизни...

Написала заголовок, и захотелось продолжить фразу до конца: «...как и осень года, надо не скорбя благословить». В международный День пожилых людей эта тема напрашивается сама собой. Как научиться не сетовать на возраст, болезни, маленькие пенсии? Как не стареть душой?

Оказывается, можно, было бы желание. С людьми, у которых такое желание есть, мы и встретились. На вопрос: «Тяжело ли быть пожилым?» — ответ был однозначным: — Все в наших руках. В любом возрасте нельзя раскисать. Жизнь дается один раз, и надо постараться

прожить ее красиво.

У каждого по жизни хватало всякого, но они научились философски относиться к трудностям, преодолевать их, дарить себе радость. Чем дольше мы разговаривали, тем больше меня переполнял их жизненный оптимизм.

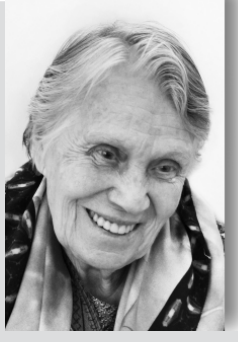
**Галине Тимофеевне Маевской 81 год.** К возрасту относится философски.

— А что возраст? Есть что вспомнить. Вспоминать, не допускать ошибок. Хотя какие ошибки? Жизнь есть жизнь, — говорит Галина Тимофеевна. — Дважды была в браке. Первое замужество закончилось трагически. Со вторым супругом мы вместе 51 год. Так сложилось, что воспитывали внучку, которая теперь живет в Германии. Как и все люди моего возраста, я много работала. Последние годы — в отделении дневного пребывания Центра социальной помощи. Пришла я туда в 62 года. Бабушки были по всему району. Я их посещала, организовывала для них различные мероприятия. Летом — с детьми-инвалидами занималась. Оставила работу в 70 лет. А вот муж у меня до сих пор работает на ОАО «Ашасветотехника». Да и я дома не засиделась. По-прежнему организуем в УСЗН группы для поездок в областной реабилитационный центр для ветеранов. С друзьями любим отдыхать на природе. Шашлыки, песни, общие разговоры. Время пролетает незаметно. Мы давно поняли: если душой не стареть, возраст в паспорте не имеет большого значения.



**Галине Семеновне Чистяковой 5 октября исполнится 80 лет.**

— Свой юбилей хочу отметить широко. Кафе заказала. У меня много знакомых, друзей, дети, внуки. 30 человек набралось. Грусти не грусти — жить-то надо. Молодыми нам уже не быть, а раскисать я себе не позволю. Трудовой стаж у меня солидный. Только 25 лет отработала машинистом крана в ЛПЦ №1 ОАО «АМЗ». Трех детей воспитала. Потом помогала с внуками водиться. Сейчас за мужем ухаживать надо: упал на днях, сломал ребро. Как за ребенком хожу. Скучать совсем некогда. Временю на это не хватает.



**Нине Степановне Тяпотиной 62 года.** Работала на СТЗ.

— Трудилась 33 года в пластмассовом цехе. Начинала сверловщицей, была бригадиром, затем мастером. И не собиралась на пенсию, но заболел муж. Вынуждена была уйти — почти десять лет отдала уходу за больным. Когда осталась одна, увлеклась лесом. Нахожу там успокоение, расслабление. Одиночества я не ощущаю: у меня дети, внуки. Я председатель Совета ветеранов пластмассового цеха. Раз в месяц наша заводская ветеранская организация собирается, намечаем планы, затем иду к своим ветеранам (у меня их 95 человек) поговорить, почитать, поинтересоваться здоровьем. Времени катастрофически не хватает. И я получаю огромное удовольствие от посещения, потому что знаю — мои пенсионеры меня ждут и рады общению.



**Ивану Дмитриевичу Орлову 83 года.** Официально он уже 33 года пенсионер, так как работал сталеваром в мартевовском цехе ашинского метзавода.

— Пенсия у меня была очень неплохая. Но без дела человек быстро зачахнет, и я устроился на другую работу, а потом и вовсе «махнул» на север. Там и дело нашлось по душе — 10 лет трудился слесарем. В 73 года вынужден был оставить работу: серьезно заболела жена, и за ней нужен был уход. Четыре года прошли в постоянных заботах. И сад забросил, и прогулки по лесу ушли в прошлое. Лыжи и бассейн — только от случая к случаю. Когда остался один, сжал зубы и стал выкарабкиваться из ситуации. По три-четыре часа гулял на природе. А два года назад встретил женщину. Два одиночества нашли друг друга, и жизнь стала меняться. Снова сад, лес, бассейн. Дни наполнились новыми, приятными ощущениями. Хочется жить и радоваться каждому моменту.



**Раисе Федоровне Васильюк 79 лет.** В Ашу приехала с семьей во время войны из Запорожья. Трудовой стаж — 41 год.

— Ушла на пенсию, потому что надо было ухаживать за мужем. Похоронила его. Затем пришлось ухаживать за больной мамой. Много лет отдала этому. Она у меня только два месяца не дожила до ста лет. С возрастом уже по-другому относиться к таким печальным событиям. И я не позволяю себе расслабляться. По возможности слежу за здоровьем, общаюсь с подругами, дети не забывают — день заполнен. И на скуку времени нет. Бывает, конечно, взгрустнешь, вспомнишь что-то из прошлого, но это быстро проходит. С годами интерес к жизни не угасает. Он словно набирает силу.



Подготовила Нина ЧАЛОВА. Фото Ирины Жигар

## Полон энергии

В свои 76 лет Борис Иванович Прокофьев выглядит молодо. Он объясняет это тем, что всю свою жизнь борется с двумя болезнями — старением и ленью.

Биография у него насыщенная. Детство было тяжелым, так как мать одна воспитывала их с братом, отец погиб в сентябре 1943 года. После окончания школы учился на моториста в Сталинске, ныне Новокузнецке, где остался работать. Призвали в армию. После демобилизации приехал в Иглинский район, устроился трактористом. Вскоре решил перебраться в г. Ашу, где добросовестно проработал пять лет на металлургическом заводе крановщиком.

Жизнь изменила дальнейшие планы: по путевке райкома комсомола его направили в школу милиции, после окончания которой, работая в уголовном розыске поселка Кропачево старшим оперативной группы, учился в высшей школе милиции.

Из Кропачево Бориса Ивановича перевели в Ашу заместителем начальника милиции. Закончил заочно курсы для штабных работников, но карьера руководителя у него не состоялась, так как не стал вступать в партию, а в то время руководитель должен был быть обязательно членом партии. Б.И. Прокофьев ушел в дежурную часть, где и проработал до пенсии.

28 лет отслужил он в органах внутренних дел, имеет награды. Но Борис Иванович не из тех, кто сидит дома. Он ведет лекторскую деятельность, выступает на страницах районной газеты «Стальная искра», занимается с удовольствием садоводством — всегда полон сил, энергичен.

**Л. КУКЧЕНКО,**  
председатель Совета ветеранов  
отдела МВД России по  
Ашинскому району



**Уважаемые представители мудрого старшего поколения!**

1 октября мы с вами отмечаем теплый и сердечный праздник — День пожилого человека.

С детства от людей старшего поколения мы епимываем народные традиции и мудрость, знания и опыт. Ваш труд и ответственное отношение к делу заслужили благодарность и уважение. Пусть помощь и внимание к вам станут повседневной обязанностью каждого из нас, ведь заботясь о своих родителях, своих предшественниках, мы сохраняем историю и формируем будущее. В ваших добрых и сильных сердцах мы черпаем поддержку и понимание, терпение и любовь, энергию и вдохновение. Огромное спасибо вам за это!

Желаем вам доброго здоровья, бодрости, внимания близких, благополучия. Будьте здоровы на долгие годы!

**В.Г. ЕВСТРАТОВ,**  
**А.Ю. РЕШЕТНИКОВ,**  
депутаты Законодательного  
Собрания Челябинской области

Сегодня мы цествуем людей, без которых невозможно было бы наше собственное существование. Это столпы жизненного опыта и мудрости, на которых держится каждая семья. Это хранители очага каждого дома. Мы желаем старшему поколению уважения близких, здоровья на все годы и долгой жизни на радость всей семье! С праздником!

**Ю.И. ДАНИЛОВ,**  
глава Ашинского  
городского поселения

**В.А. ПОПОВ,**  
председатель  
Совета депутатов АГП

Совет ветеранов АМР сердечно поздравляет всех пенсионеров района с Днем пожилого человека. Желаем здоровья, долгих лет жизни, радости и благополучия!

С уважением,  
**В.В. ЧИСТЯКОВ,**  
глава Ашинского  
муниципального района

**В.Г. М АРТЫНОВ,**  
председатель  
Собрания депутатов АМР

## НОВОСТИ ОБЛАСТИ

Южноуральцам  
раздадут карты

Сегодня в областном правительстве рассматривался ход исполнения поручений президента РФ Дмитрия Медведева.

По поручению президента, озвученному на комиссии по модернизации и технологическому развитию, на всей территории России должно начаться внедрение универсальных электронных карт. С помощью этого документа каждый гражданин получит доступ к portalу государственных услуг. Выдача универсальных электронных карт начнется с 1 января 2012 года, а в 2014 году универсальные карты должны будут получить все южноуральцы.

— Главная цель внедрения социальных карт — упрощение процедуры получения государственных и муниципальных услуг, — пояснила министр социальных отношений области Ирина Гехт. — На сегодняшний день универсальная электронная карта должна иметь приложения: банковское, медицинское и пенсионное, также будет обеспечивать возможность доступа к portalу государственных услуг. На карточке записывается вся персональная информация. Гражданину, желающему получить услугу, необходимо будет обратиться на портал государственных услуг через интернет или с помощью информационного киоска, которые будут установлены по всему региону, и заполнить заявление установленного образца. Орган исполнительной власти или орган местного самоуправления, куда направлено заявление, через систему межведомственного электронного взаимодействия обязан запросить все необходимые документы. Таким образом, человеку не надо ходить в несколько мест, собирать справки, он отправляет заявление и получает готовую услугу.

## В десятке лидеров

Центр экономических исследований «РИА-Аналитика» на основе данных Росстата подготовил рейтинг субъектов Российской Федерации по доле пользователей сети Интернет.

По итогам 2010 года наибольшей популярностью Интернет пользуется у жителей Москвы, Республики Карелия, Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Ямало-Ненецкого автономного округа, Мурманской и Челябинской области.

Южный Урал занял седьмое место и останавливаться на этом не собирается. В регионе проводится политика дальнейшего увеличения числа пользователей, приложения всех слоев населения к сети Интернет. Губернатор Михаил Юревич, имеющий личный блог и твиттер, сам является активным пользователем «всемирной паутины» и подчеркивает значимость сети в современном мире. «Интернет стал неотъемлемым элементом современного общения, получения информации. Без него уже трудно представить себе жизнь активного человека. Временное его отключение сродни небольшому ЧП», — говорит глава региона.

Особое значение приобретает использование возможностей Интернета в образовательных учреждениях. Напомним, что в нынешнем году по инициативе губернатора Челябинской области проводится масштабная акция «Ноутбуки для детей-сирот», в рамках которой ребятам передаются в дар личные компьютеры.

Также в рамках соглашения о сотрудничестве между Челябинской областной научной библиотекой и Обществом «Знание» России в регионе проводятся специальные курсы обучения компьютерной грамотности для пожилых людей.

# Здоровье



• Здоровый образ жизни • Полезные советы • А вы знаете?

№ 6, 2011 г.

## Берегите сердце

Много красивых и прекрасных слов, стихов, песен сказано о сердце: «Золотое сердце», «Доброе сердце», «Горячее сердце», «Человек большого сердца» и т.д. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить его.



Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно в последнее воскресенье сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

Если вы уже пережили инфаркт или инсульт, риск получить ещё один в несколько раз выше, чем у остальных.

Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17,1 миллиона человеческих жизней. Факторы риска для сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта – повышенные кровяное давление и уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическая инертность.

### Передаются ли болезни сердца по наследству?

Да. Как установили учёные, генетический фактор определяет до 50% случаев сердечных заболеваний.

Чаще страдают от инфекций. Что же касается, например, проблем с давлением, здесь всё сложнее. В возрасте от 30 до 44 высокое давление чаще наблюдается у мужчин, чем у женщин. От 44 до 55 шансы уравниваются, а вот после 55 лет гипертоников становится больше именно среди представительниц слабого пола.

### Насколько ухудшается здоровье сердца с возрастом?

С возрастом риск некоторых сердечно-сосудистых заболеваний действительно растёт. Например, коронарной болезни. Чем мы старше, тем менее эластичными становятся наши сосуды. Отсюда появляется повышенное давление, возрастает риск инфарктов и инсультов. Бывают инфаркты и в 40 лет, и в 35, но это единичные случаи. Намного чаще проблемы наблюдаются у людей от 60.

### Как сказывается на сердце потеря крови, в том числе донорство?

Довольно косвенно. После потери некоторого количества крови у вас упадёт кровяное давление, закружится голова, вы почувствуете слабость, возможно, тошноту. Но вскоре сердечно-сосудистая система компенсирует нехватку крови увеличением сердечного ритма и сужением сосудов — давление нормализуется, и вы почувствуете себя лучше. Обычно этот процесс занимает несколько минут и на общем здоровье сердца не сказывается.

### Как определить, что с сердцем не всё в порядке?

Симптомов и косвенных признаков сердечных неполадок довольно много: боли в груди, отёки нижней части туловища и ног, одышка, бессонница (возникает из-за нарушений дыхания во сне), головокружение, усталость и появление лишнего веса. Всё это может быть вызвано и другими причинами, но проверить сердце тоже не помешает.

### Отказ от курения уменьшит риск заболевания?

Как подсчитали учёные, бросив курить, вы снизите свои шансы умереть от сердечного приступа на 36%.

### Как влияет на сердце раннее ожирение?

Отрицательно. Полные дети более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям во взрослом возрасте, даже если со временем они потеряют вес. Согласно статистике, около 155 млн. детей по всему миру (около 10% детей в

### Если уже случился один инфаркт, означает ли это, что будет и второй?

Довольно часто – да. К сожалению, сердечный приступ – не молния, и второй раз в одно и то же место может ударить запросто.

### У кого сердце слабее: у мужчин или у женщин?

Всё зависит от болезни. Как уже было сказано, мужские сердца

## Он ни в чем не виноват

В Ашинском районе 25 процентов бесплодных браков. Причина большинства – следствие аборта. Сегодня я еще раз хочу предостеречь женщин от необдуманного шага.



*Тебе легко не дать ему родиться, Тебя не станут за руку держать, Ведь он не сможет даже защититься, Не сможет крикнуть, встать и убежать.*

\* Наличие инвалидности I-II группы у мужа или смерть мужа во время беременности женщины.

### Угрожает жизни

Что же делает аборт? Угрожает жизни, причем не только вашей, но и малыша, которого вы когда-нибудь соберетесь родить. 25-30% материнской и 20-25% младенческой смертности – последствия абортов.

женской половой сферы страдают 16% пациенток, а после третьего - практически все, результат – внематочная беременность или бесплодие.

\* Сопровождается многочисленными осложнениями – безопасно аборта не бывает. Осложнения могут проявиться в процессе операции – массивное кровотечение, прободение матки, а также спустя месяцы и годы после операции (развитие гормонозависимых заболеваний – эндометриоза, миомы матки, предраковых состояний и др.).

\* Приводит к бесплодию. В Ашинском районе 25% бесплодных браков.

\* Причиняет моральную травму. Практически у всех женщин, прошедших через аборт, развивается депрессия, у которой нет срока давности, ощущение вины – мина замедленного действия, которая может разрушить вашу жизнь и стать причиной психологического бесплодия.

\* Подрывает здоровье, вызывает нейроэндокринные нарушения и не лучшим образом отражается на внешности.

\* Не освобождает от необходимости предохраняться. Аборт нарушает гормональный фон, а значит, беременность может наступить в любой день цикла.

\* Наличие решения суда о лишении или ограничении родительских прав.

\* Беременность в результате изнасилования.

\* Пребывание женщины в местах лишения свободы.

возрасте от 5 до 17), страдают от избыточного веса или ожирения.

### Можно ли получить сердечный приступ от приема виагры?

Изначально препарат, сейчас продаваемый под названием «виагра», разрабатывался как лекарство от ряда сердечных болезней. «Побочный эффект» волшебных таблеток, ставший в результате их основной функцией, был обнаружен случайно, в ходе клинических испытаний. Когда силденафил (настоящее название вещества) только появился на прилавках, некоторые врачи действительно заявили, что эти таблетки убили их пациентов. Однако дальнейшие исследования показали, что процент смертности и сердечных приступов среди принимающих силденафил ничуть не выше процента среди остальных «сердечников».

### Какое кровяное давление нормально?

Как показали недавние исследования, самый маленький процент сердечно-сосудистых проблем наблюдается у людей с постоянным давлением 130/80.

### Можно ли вылечить высокое давление?

Пока нельзя. Обычным выходом для гипертоников является постоянный приём таблеток (большинство таких лекарств действует в течение 24 часов, поэтому каждый день надо принимать новую дозу).

### Насколько вреден для сердца кофе?

Кофеин действительно повышает сердцебиение, однако здоровью сердцу это не вредит. А вот если у вас уже были проблемы с этим органом или есть предпосылки для таковых (плохая наследственность, например), лучше побережесь. Учтите также, что кофеин содержится и в других напитках: чае, особенно зелёном, коле, почти всех «энергетиках».

## Профилактика

Всегда нужно помнить – лучшей профилактикой осложнений аборта является предупреждение самого аборта. Рекомендации по вопросам современной контрацепции вы можете получить в женской консультации.

И все же, если случилось так, что пришлось сделать аборт, нужно предвидеть возможные последствия и постараться избежать их своевременным обращением к врачу (который назначит профилактику воспалительных заболеваний и гормональных нарушений), выбором хорошего лечебного учреждения (Помните! Подпольный аборт представляет смертельно опасную операцию) и, самое главное, предохранением от нежелательной беременности.

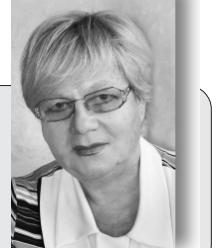
Не бойтесь применять после аборта гормональные контрацептивы, которые порекомендует врач, поскольку они обладают еще и рядом лечебных свойств, проводят профилактику отдаленных осложнений аборта.

**С. КИНДАЛОВА,**  
заведующая орметодотделом  
управления здравоохранения  
администрации АМР

Задавайте вопросы, предлагайте темы, присылайте народные рецепты.

Пишите на [apo-si\\_soc@mail.ru](mailto:apo-si_soc@mail.ru) или звоните по телефону 3-18-68

**Полосу подготовила Нина ЧАЛОВА**



## Акция «Я – донор»

## Капля, дающая жизнь

Сегодня в нашей стране доноров очень мало. На 1000 человек приходится 14 доноров, а должно быть 40. Каждый день 5000 россиян нуждаются в переливании.



Кровь – это бесценный дар природы. Сегодня заменить ее искусственной невозможно. Для многих больных донорская кровь – это единственный шанс выжить и выздороветь. Ни одна, даже блестяще проведенная операция, не будет успешной, если при массивном кровотечении больному вовремя не ввести донорскую кровь.

Первые сведения об опытах по переливанию крови относятся к 1638 г., когда через 10 лет после выхода в свет труда У. Гарвея (1628 г.), утвердившего законы кровообращения, английский естествоиспытатель К. Поттер успешно осуществил переливание крови в эксперименте на животных.

В 1667 г. французские ученые Ж. Дени и Эммерец впервые успешно произвели переливание крови животному (ягненка) человеку. Однако после того, как четвертая трансфузия очередному больному завершилась его смертью, опыты по переливанию крови человеку прекратились почти на целое столетие. Неудачи наводили на мысль о том, что человеку можно переливать только кровь человека. Впервые это осуществил английский акушер Дж. Бланделл в 1819 г.

В России первое переливание крови от человека человеку произвел Г. Вольф (1832 г.) – он спас женщину, умиравшую после родов от маточного кровотечения.

Однако научно обоснованное переливание крови стало возможным лишь после создания учения об иммунитете (И. Мечников, П. Эрлих, 1908 г.) и открытия групп крови системы АВО австрийским ученым К. Ландштейнером (1900 г.), за что в 1930 г. он был удостоен Нобелевской премии.

Донорство – это взаимопомощь: сегодня ты спас кому-то жизнь, а завтра кто-то может помочь тебе и твоим близким. Если каждый россиянин хотя бы один раз сдаст кровь, потребности крови в России будут полностью удовлетворены.

*Уважаемые жители Ашинского района, просим вас принять активное участие в акции «Я – донор»!*