



Коллективы
Прибайкальского райпо,
ООО «Заготпром»
**ГОРЯЧО И СЕРДЕЧНО
ПОЗДРАВЛЯЮТ
МОЛЧАНОВУ**

**Валентину Степановну,
кондитера,
с 60-летним юбилеем!**
*Ваш юбилей - совсем немного,
Но годы прожиты не зря,
Большая пройдена дорога,
Большие сделаны дела.*

*Пусть будет жизнь всегда такой:
Чтоб годы шли, а вы их не считали,
Вовек не старились душой
И никогда бы горько не вздыхали.*

**КОЛМАКОВУ Наталью Ульяновну,
заведующую бытовыми услугами,
- с 55-летием!!!**

*От души мы добра Вам желаем,
Долгой жизни, здоровья и счастья!
Желаем забыть про болезни, невзгоды,
Здоровую быть еще долгие годы,
Чтоб радость дарили Вам люди сполна,
Чтоб в сердце царили покой и весна!*

**БАРЛУКОВУ Тамару Петровну,
продавца магазина №6 с. Карымск, - с 50-летием!**
**ЧУМАКОВУ Галину Александровну,
зав. магазином №8 с. Ангыр, - с 50-летием!**
**БУСОВИКОВУ Таксирю Бекеновну,
сторожа магазина №7 с. Зырянск, - с 50-летием!**

*Прожито много разных дней,
Дней горьких, радостных, счастливых.
И вот настал ваш юбилей-
Один из самых дней красивых.
И, поздравляя вас, мы просим:
Годам сдаваться не резон,
Ведь пятьдесят - еще не осень,
А только бархатный сезон.*

**Дорогую любимую жену, маму, тещу, бабушку
СОРОКОВИКОВУ Надежду Федоровну от всей души
поздравляем с юбилеем!**



*Что пожелать тебе, родная?
Богатства или красоты?
Не лучше ль будет, если в жизни
Всегда счастливой будешь ты?
Чтоб места не было беде,
И чтоб никто не догадался,
Который год идет тебе.
Бери от жизни всё, что можешь,
Всё, что просто и светло,
Ведь жизнь на жизнь не перемножишь,
А дважды жить не суждено.*

Муж, дочь, зять, внуки Костя, Леня.

**Коллектив администрации МО «Мостовское»
сельское поселение поздравляет с юбилеем
СОРОКОВИКОВУ Надежду Федоровну!**

*Кипит работа повседневно,
Но вот среди обычных дней
Вдруг наступает день рождения,
Чудесный праздник - юбилей!
Хотим Вам пожелать удачи,
Успеха в жизни, ярких дел,
Чтоб Вы с улыбкой - не иначе,
Встречали каждый новый день!*



**Дорогую любимую жену, маму, бабушку
КОЛМАКОВУ Наталью Ульяновну
поздравляем с юбилеем!**

*Что пожелать тебе? Богатств? Удачи?
От жизни каждый хочет своего,
А мы тебе желаем просто счастья,
Чтоб было понемногу, но всего!*

Муж, дети, зять, внуки.

Конкурс продолжается!

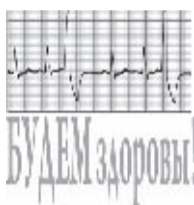
«Мы смотрим в будущее!»

**«Тянем,
потянем!»**

**На фото: Даша и
Маша Кондрашкины
- внучки Людмилы Кон-
драшкиной из Турки.**



ГРИПП: ВСТРЕТИМ ВО ВСЕОРУЖИИ



Грипп – острое респираторное заболевание, вызываемое различными типами вирусов гриппа. Грипп клинически характеризуется острым началом, высокой температурой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Источником инфекции является больной человек, включая больных с атипичным течением гриппа без симптомов интоксикации и без подъема температуры.

Наиболее заразные болезни в начальной стадии заболевания. Вирус выделяется при разговоре, кашле и чихании в первую неделю заболевания, а при осложнении пневмонией до двух недель и более. Заражение происходит воздушно-капельным путём в помещении, где находится больной человек.

Грипп протекает в виде эпидемий, которые начинаются внезапно и быстро распространяются. Легкость передачи обусловлена коротким инкубационным периодом, всего 12-48 часов и изменчивостью антигенной структуры вируса. Именно способность вируса гриппа изменять свою антигенную структуру и является причиной нестойкого иммунитета после перенесенного заболевания и ведет к болезням, обусловленным новыми штаммами вируса.

Более всего подвержены заболеванию гриппом дети, пожилые люди и лица, ослабленные основными соматическими заболеваниями. На фоне снижения заболеваемости гриппом и ОРЗ в последнее время наблюдается резко выраженная тенденция к росту числа осложнений, создающих основу для хронической легочной патологии. Вместе с тем, затянувшаяся гриппозная инфекция может оставить тяжелый след в здоровье человека, переболевшего гриппом. Вирус гриппа может спровоцировать развитие неврологических заболеваний, болезни сердечно-сосудистой системы и даже диабет. Можно ли избежать заболевания? Как противостоять гриппу?

В России, как и во всех развитых странах мира, основным средством профилактики являются противогриппозные вакцины. Установлено, что вакцинация снижает уровень заболеваемости в 1,5-2 раза, а среди заболевших болезнь протекает гораздо легче, как правило, без осложнений и летальных исходов. Прививки против гриппа проводят ежегодно осенью (сентябрь, октябрь) в предэпидемический период по гриппу.

Существует и неспецифическая профилактика гриппа и ОРЗ. В нее включают иммунокорректирующие препараты, т.е. препараты, повышающие иммунитет и снижающие восприимчивость организма к вирусной инфекции. К таким препаратам относится **дибазол**.

Дибазол принимают в течение 10 дней в дозах для взрослых 0,02 г (1 таблетка) в сутки.

Используют также адаптогены растительного происхождения: экстракты элеутерококка, настойку аралии, женьшеня. Их принимают по 20 капель 2 раза в день перед едой в течение месяца.

Во время эпидемии для экстренной профилактики применяют специфические противовирусные препараты (ремантадин, арбидол, оксалиновая мазь и интерферон). **Наиболее эффективные и доступные средства – это ремантадин и арбидол.**

Ремантадин обладает выраженным противовирусным действием в отношении всех вирусов типа А. Прием препарата начинается при появлении первых признаков гриппа в семье или коллективе. Ремантадин принимают по 0,05 (1 таблетка) в день после еды в течение 20 дней.

Арбидол активен в отношении вирусов гриппа А и В, стимулирует выработку сыровоточного интерферона и реакции клеточного иммунитета. При контакте с больным назначают по 0,2 грамма (2 таблетки) в день до еды в течение 10 дней, а в период эпидемии – 1 таблетка в 3 дня 3 недели.

Оксалиновая мазь предназначена для самостоятельного интраназального применения во время эпидемии гриппа. Смазывать слизистую носа 2 раза в день в течение 7-10 дней. лейкоцитарный интерфе-

рон применяется для экстренной защиты детей дошкольного возраста в коллективах, где имеется опасность быстрого распространения инфекции. Не следует забывать в профилактике гриппа о витаминотерапии и фитотерапии, как основе формирования общей резистентности организма.

Применяют поливитамины, содержащие витамины группы А, С и В. Можно использовать фитопрепараты, в которые входят эфирные масла чеснока, лука, лимона, кипариса, лаванды и многих других целебных растений. Необходимо в ежедневный рацион включить продукты, содержащие естественные фитонциды (лук, чеснок, настои трав, богатых витамином С - шиповник, овощи и фрукты).

Если все же вы почувствовали первые признаки заболевания – недомогание, сильная головная боль, высокая температура, сухой кашель – необходимо применять жаропонижающее, лучше всего – парацетамол с витамином С и как можно быстрее обратиться к врачу, не занимаясь самолечением.

В заключение необходимо сказать, что самое главное в профилактике гриппа и ОРВИ – это здоровый образ жизни, занятия физкультурой, правильное питание, своевременный отдых и закаливание организма, что способствует повышению иммунитета и снижает риск заболевания.

Тамара ЗИМИНА, терапевт.

SMS-ШТУРМ

❖ «Зачем надевают кольцо золотое На палец, когда обручаются двое?» - Меня любопытная дева спросила. Не став пред вопросом в тупик, Ответил я так собеседнице милой: «Владеет любовь электрической силой, А золото – лишь проводник!»

Евген.



Теперь вы можете посылать SMS-ки своим друзьям и приятелям, а также сообщать интересные новости через нашу газету. Для этого необходимо написать текст и имя – кому и от кого адресовано сообщение, и отправить нам по телефону: +79149831796. В следующем номере вы обязательно его прочтете!

ПРИЗНАНИЯ

❖ Большое спасибо нашему фельдшеру Коркиной Верке Ильиничне за теплый подход и своевременно оказанную помощь. Дай Вам Бог здоровья!
❖ Потапов Витя! Ты – самый замечательный! Можно весь мир обойти, но лучше тебя никого не найти! Знакомая.
❖ Леша, когда же закончится твоя командировка? Скучаю. Твоя жена.
❖ 9 класс Кикинской школы! Вы самые классные! Настена.
❖ Настя Бурдуковская, которая работает в БТИ! Ты очень красивая девушка!
❖ Саша Собашников, 11 класс, гимназия! Ты –

симпатичный парень! П.Д. и С.Н.

❖ Юрочка Спирин из Иркилика! Я жду тебя, приезжай почаще! Л.Ц., твоя Лапочка.
❖ Леша К.! Ты мне симпатичен! Поклонница.
❖ Саша В.! Спасибо тебе за любовь! Я тоже тебя люблю! Твоя Натка.
❖ Денис Монайло! Ты мне очень нравишься. Твоя тайная незнакомка.
❖ Кочетова Ксюша & Соковикова Катя из 9 класса! Мы вас любим! Мы хотим дружить с вами. Diky&Juggernaut.
❖ Самый лучший парень на свете – это Андрей К.!
❖ Наташа и Настена из Кикинской школы, вы самые классные девчонки!

ПРИВЕТЫ

❖ Огромный пламенный привет Александре Григорьевне и Николаю Григорьевичу из Ильинки. Внучка Наташа.
❖ Передаем привет молодоженам Юле и Павлу. Мы.
❖ Привет Андреевой Наде от Юли.
❖ Передаем привет Тане М. Родные.
❖ Привет Альмашову Вите. Удачи, счастья и успехов тебе во всем. Кристина и Марина.
❖ Привет любимому, родному, милому Ивану. Желаем счастья, здоровья, успеха! От Натальи и детей.
❖ Привет 9 классу Туркинской средней школы! Вы супер!
❖ Татьяна Г.! С выходом на

работу! Земельный коллектив.

❖ Передаю привет Тарасову Толе. Настёна.
❖ Передаем привет Нине Борисовне! Желаем счастья, удачи, благополучия и здоровья! Люба и Люся.
❖ Привет Кате Тюрюхановой из Ильинки! От Даши из Турунтаева.
❖ Привет папе. Желаем счастья, здоровья, чтоб не болел, и удачи на работе! Из Гурулева любимая семья.

ЗНАКОМСТВА

❖ Хочу познакомиться с мужчиной лет 39. Мне 37. Номер: 89247554920.

... Ждём ваших SMS-ок!



За редактора
ЕЛИСЕЕВ
Павел Николаевич
ИНДЕКС издания 50932

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Представительный орган
местного самоуправления
«Прибайкальский районный
совет депутатов»

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной службы
по надзору в сфере связи, информаци-
онных технологий и массовых комму-
никаций по Республике Бурятия.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ03-00075.

НАШ АДРЕС:
671260, Прибайкальский район,
с. Турунтаево, ул. Ленина, 94.
E-mail: prib_07@mail.ru
Редактор: 51-5-36 (факс)
Отдел писем: 41-6-50
Бухгалтерия: 41-6-50

Газета набрана и сверстана в компьютерном отделе редакции газеты «Прибайкалец». Отпечатана в типографии «Новая Печать»: г. Улан-Удэ, пр. Автомобилистов, 15 а. Тел: 212-220.

Формат А3. Тираж: 1650 Заказ: 34
Подписано в печать: 10.00 час., 10.09.09.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Справки по объявлениям – у рекламодателя.