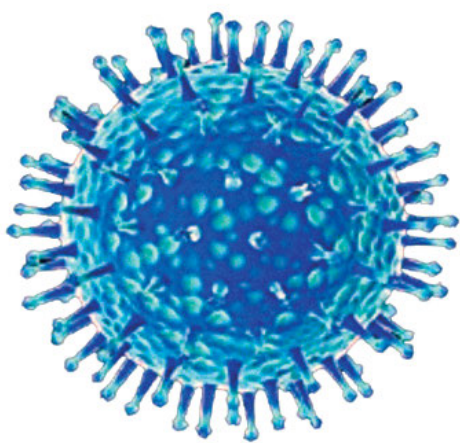


ЖУЛЬЗДРАВ



Грипп и ОРВИ занимают первое место в мире по частоте и количеству случаев и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. Количество больных достигает 500 млн человек в год, 2 млн из которых умирают. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Если считать, что в течение года грипп переносят в среднем 1–2 раза, то каждый шестой-седьмой россиянин бывает вовлечён в эпидемический процесс.

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьёзное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определёнными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, лёгких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путём. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться в виде аэрозолей во взвешенном состоянии несколько минут. В редких случаях возможна передача инфекции через предметы обихода (например: соски, игрушки, бельё, посуду и др.).

Резервуаром инфекции является больной человек. Большую опасность представляют больные, переносящие грипп на ногах. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей. Дети заражаются, как правило, от взрослых.

ЖУЛЫБКА



Маршрутка. Сидят все, напряжённые такие, дышат неглубоко, через четыре слоя марли.

Заходит на остановке больной и судорожно начинает кашлять. Все возмущались.

Больной:

— Да не волнуйтесь, это не грипп, это туберкулёз!

Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония, характеризующаяся высокой смертностью. Она возникает в случае, если грипп вызван вирусом высочайшей заразительности. При этом развиваются «молниеносные» смертельные геморрагические пневмонии, продолжающиеся не более 3–4 дней и, как правило, заканчивающаяся летально.

Среди профилактических мер против гриппа и ОРВИ очень эффективны процедуры закаливания в целях повышения иммунитета. Существуют и менее известные способы укрепления иммунной системы. Назову, например, курс галотерапии в искусственных соляных пещерах, который завоевал популярность, особенно в последнее время.

Меры, позволяющие ограничить распространение вирусных инфекций:

- от лиц с симптомами гриппа держитесь на расстоянии по меньшей мере 1 метр;
- не касайтесь своего рта и носа;
- часто мойте руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно если касались рта или носа;
- сократите время своего пребывания в контакте с людьми, которые могут быть носителями заболевания;
- старайтесь как можно реже находиться в местах большого скопления людей;
- как можно чаще проветривайте своё жилое помещение, открывая окна.

При первых признаках заболевания немедленно обращайтесь к врачу и не прибегайте к методам самолечения.

К.С. МОСЬКИН, заведующий филиалом № 3 ГБУЗ «ГП № 23», канд. мед. наук



КАК ОТЛИЧИТЬ ОРВИ И ГРИПП:

- при ОРВИ начало постепенное, температура повышается не выше 38 градусов, общее состояние страдает незначительно, насморк и боль в горле преобладают над другими клиническими проявлениями. Кашель, как правило, сухой, боли в груди отсутствуют;

- при гриппе начало резкое, больной может даже назвать час начала заболевания. Температура повышается выше 39. Как правило, на 2–3 дня возникает мучительный кашель с болями за грудиной.

При свином гриппе добавляются новые симптомы: при развитии болезни появляется затруднённое дыхание – невозможно глубоко вздохнуть.

ОДОЛЕЮТ НЕДУГ ЧЕСНОК И ЛУК

Одни из самых популярных ингредиентов в народных рецептах лечения гриппа – это лук и чеснок. Их эффективность проверена веками. Способов применения этих чудо-продуктов множество: от банального поедания до приготовления отваров. Но мало кто знает, что для скорейшего выздоровления от гриппа полезно не только употреблять лук и чеснок, но даже вдыхать их испарения. Для этого нужно нарезать или натереть на тёрке одну луковицу и несколько долек чеснока. После чего, не мешкая, наклониться и глубоко вдохнуть несколько раз их едкий аромат – чередуя вдохи то носом, то ртом. Медики не дадут соврать – вирус гриппа концентрируется в основном именно в дыхательных путях, поэтому и вдыхание полезных веществ из лука и чеснока чрезвычайно эффективно.



По материалам интернета

ЖУЛЬЗДРАВ

А В ЧЁМ СОЛЬ?

Ни для кого не секрет, что зимой организм человека особенно ослаблен: короткий световой день, холод и снег, чередующиеся с промозглостью и сыростью, унылые пейзажи вокруг – всё это не добавляет вам ни здоровья, ни хорошего настроения. Городской воздух загрязнён различными химическими выбросами, ядовитыми испарениями, бактериями, вирусами, табачным дымом. Зимняя депрессия, сонливость, часто болеющий ребёнок, безумные суммы в чеках из аптек, раздражение коллег, вынужденных выполнять вашу работу, пока вы сидите на больничном, – вам это знакомо? Как же быть здоровым без лекарств, укрепить иммунитет и снять стресс?

Есть два решения: потратить кучу денег на поездку к морю, рискуя нарваться на недобросовестного туроператора, или... без всяких рисков и существенных затрат для семейного бюджета посетить соляную пещеру!

Ещё в глубокой древности люди начали использовать оздоровительные свойства соляных пещер и делают это до сих пор. В разных странах мира есть природные соляные пещеры, например в Израиле, Испании, Ираке, Румынии, Алжире и России. Желающих оздоровиться в этих пещерах становится всё больше, а вот возможность ездить в разные страны есть далеко не у каждого.

Что же такое соляная пещера, или, как её ещё называют, соляная комната? Это специально оборудованное

помещение, на стены и пол которого нанесена настоящая каменная соль. С помощью современного высокотехнологичного оборудования воздух там не только очищен от вредных примесей и болезнетворных бактерий, но также насыщен высокодисперсным аэрозолем хлорида натрия. Такой воссозданный микроклимат делает его сходным по своему оздоровительному воздействию с воздухом природных спелеокамер, а оздоровительный немедикаментозный курс из 10–15 сеансов по своему полезному воздействию на организм приравнивается к месяцу, проведённому на море! В соляной комнате отмечается постоянная температура, низкая влажность и полное отсутствие бактерий. Такой климат называют гипоаллергенным за счёт особого свойства воздуха, содержащего солевой аэрозоль.

Что же происходит на сеансе? Благодаря насыщению воздуха солевым аэрозолем пребывание в соляной пещере способствует очищению слизистых дыхательной системы организма, улучшению обмена веществ (водно-солевой баланс), общему оздоровлению и омоложению организма. На сеансе продолжительностью 40 минут играет приятная музыка и транслируется видеоряд о природе, что в совокупности с удобными релаксационными креслами-шезлонгами позволяет расслабиться и отдохнуть от повседневной суеты и трудовых будней, снять стресс и избавиться от синдрома хронической усталости. Как правило, соляные комнаты оборудованы детскими уголками с различными игрушками. Играя, детки проходят оздоровительную процедуру и не догадываются об этом. Что немаловажно, ведь многие дети не любят ходить по врачам и принимать лекарства. Соляная пещера – это прекрасный способ укрепления иммунитета для детей и взрослых, особенно в сезоны роста заболеваемости гриппом и ОРВИ. И при этом никаких вредных лекарств, никаких счетов из аптек с кучей нулей!



СОЛЬ⁺
СЕТЬ СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР

БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ

**СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ
в Жулебино**

8-926-654-90-16

г.Москва, Жулебинский бульвар, дом 5.
(ТРЦ «ДИНАМИТ», -1 этаж)



sol_plus_zhulebino



ЗАПИШИТЕСЬ СЕЙЧАС
количество мест ограничено

Акция* действует строго по предварительной записи до 15 марта по указанному телефону: 8-926-654-90-16.

Подробную информацию об организаторе акции, порядке и месте ее проведения, количестве предложений, сроках и месте их получения, о режиме работы, можно узнать по телефону 8-926-654-90-16. Один человек может принять участие в данной акции только один раз!

Хорошая новость для жителей ЮВАО. В районе Выхино-Жулебино успешно функционирует **соляная пещера сети «Соль+»**. Этот салон открылся в июле и за столь непродолжительное время уже помог сотням своих клиентов избавиться не только от насморка, кашля и других неприятных заболеваний, но и укрепить иммунитет. «Соль+» в Жулебине **работает ежедневно с 10.00 до 21.00**, что позволяет подобрать наиболее удобное время для прохождения полезного сеанса. Будьте здоровы!

Галина МОИСЕЕВА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Устами ребёнка глаголет истина

ЖУЛЬПРОСВЕТ

Проблемы жулебинского леса жителям района хорошо известны – это и нахождение на его территории ЛИК «Камов» (ОАО «Вертолёты России»), и отсутствие статуса ООПТ, и заезды машин в зелёную зону, и разведение костров, и загрязнение территории, и громадное количество бесхозных строений. Но многочисленные письма, включая депутатские запросы, возвращаются с ответами-отписками. Пишут-пишут рядовые жители и депутаты, а воз и ныне там. Дела или вообще не движутся, или если и движутся, то такими черепашими темпами, что увидеть изменения можно только под увеличительным стеклом.

Поэтому неудивительно, что тема леса заинтересовала молодое жулебинское поколение. Учащиеся школы № 1905, занимающиеся в кружке «Бережём планету вместе», Иванова Елизавета, Кириллов Александр, Медведева Дарья и Павлов Павел по-взрослому подошли к этой проблеме и под руководством преподавателя биологии Натальи Михайловны Алиевой выполнили вполне серьёзное исследование.

На примере изучения отдельных видов флоры и фауны они постарались оценить состояние нашего леса, испытывающего существенные нагрузки от

деятельности человека, называемые антропогенным воздействием. Это далеко не единственный научный термин, которым правильно и грамотно пользуются ученики, что дополнительно придаёт исследованию характер интересной научной работы. Как выпускник Московского университета могут сказать, что её уровень близок к уровню курсовой работы студентов биофака, хотя, конечно, она не лишена ряда недостатков.

Были выбраны три зоны, различные по интенсивности антропогенного воздействия: напротив Хвалынского бульвара, в лесном массиве недалеко от улицы Авиаконструктора Миля и непосредственно около МКАД. Не буду грузить читателей простыми терминами и математическими расчётами. В двух словах: используя известное свойство лишайников максимально комфортно чувствовать себя в незагрязнённой среде (метод лишеноиндикации), были оценены три выбранные площадки с точки зрения чистоты атмосферного воздуха.

Самая плохая ситуация наблюдалась около МКАД, поэтому школьники сделали первый практический вывод о необходимости установки защитных экранов вдоль Кольцевой дороги с целью уменьшения загрязнения лесополосы.

А то, что состояние леса ухудшается, следует из выявленного важного факта – с территории полностью исчезли ежи, которые когда-то здесь водились в изобилии, и уменьшилось число белок. Виновницей исчезновения, равно как и сокращения поголовья представителей животного мира, учащиеся тоже назначили новую развязку на МКАД. И хотя, наверное, так категорично говорить преждевременно, но негативную роль её по отношению к флоре и фауне, конечно же, нельзя сбрасывать со счетов.

С чем нельзя спорить – так это с необходимостью создания в лесу экологической тропы. Её предлагают использовать для изучения растительного и животного мира. Наверное, дополнительно она могла бы стать маршрутом терренкура, что было бы очень востребовано у многих людей, предпочитающих пешие прогулки в лесу в качестве дозированных физических нагрузок.

Ну и конечно, нельзя не согласиться с заключением о необходимости вывода с территории леса предприятий лётно-испытательного комплекса «Камов». Эта давняя история уже давно набилась оскомину взрослым. Теперь остаётся только надеяться на детей.

Валерий КАТКОВ,
кандидат биологических наук



МЕДВЕДЕВА Даша
за работой



Руководитель проекта, преподаватель биологии Н.М. АЛИЕВА

Фотографии предоставлены ГБОУ Школа № 1905

ПРОИСШЕСТВИЯ

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

Сводка происшествий
с 1 по 26 января

● Почти сказочная история произошла в начале второго ночи 12 января на станции метро «Жулебино». Девушка, ожидавшая поезда, вероятно, очень боялась, что метро закроется, и поэтому начала садиться в вагон ещё до того, как поезд остановился. Машинист, увидев, что пассажирка перед самым составом, оступившись, оказалась на рельсах, применил экстренное торможение, но вагон накрыл девушку. Однако, упав в углубление между рельсами, она не просто осталась жива, но даже не получила сколь-либо серьёзных травм, отделавшись лёгкими ушибами. К месту происшествия были вызваны сотрудники метрополитена, полицейские и медики. Отключив напряжение, 29-летнюю жительницу Чувашии вывели на свет божий. Фактически второе рождение.

● Следующая история – полная противоположность описанной выше. В ночь с 13 на 14 января в службу «02» позвонила пенсионерка, которая, проснувшись, обнаружила, что её муж упал на глиняный горшок с цветами и, разбив его, порезал ногу. По словам пенсионерки, он не дышал. Вызванные медики констатировали смерть.

● Оказывается, подворовывают не только бомжи и безработные, но и профессора. 17 января наряд полиции был вызван на АЗС ВР, что на Привольной улице, 64. По словам старшего смены, водитель «Лексуса GX-470» с блатными номерами, заправившись топливом на сумму всего-то 760 руб., не стал его оплачивать и, несмотря на требования охранников, уехал. Было возбуждено уголовное дело, и уже через два дня в квартире на Жулебинском бульваре, 5, установлен подозреваемый – профессор Московского финансового университета.

● Днём 15 января на Привольной улице абсолютно неизвестный потерпевшему молодой мужчина цыганской внешности окликнул 77-летнего жулебинца, проживающего на Саранской, 4/24. Позже в отделении полиции пенсионер даже объяснить не мог, как тот его убедил, но взяв из дома сберкнижку и паспорт, он вместе с незнакомцем поехал в Индустриальный банк (Саранская, 2). Сняв со счёта 426 тыс. руб., он передал эти деньги взамен на обещания, что ему переведут на счёт более миллиона. Озарение, что его обманули, наступило, когда пенсионер вернулся домой.

Александр ГОРОДЕЦ

ЖУЛЬПРАВДОМ



Живу в Жулебине больше 20 лет и, наверное, могу считать себя старожилом района. За это время выросла и вышла замуж моя дочь, подрастают две внучки. Район строился у меня на глазах, хорошел, и хотелось бы сказать, что сейчас он является одним из лучших в Москве. К сожалению, не могу.

Действительно, город много делает для его благоустройства. Особенно хочется отметить появившиеся во дворах современные детские и спортивные площадки. В то же время не полностью восстановлено озеленение после строительства метро, сквозь пальцы смотрят власти на появление объектов, в которых жители совершенно не нуждаются, как, например, «Пятёрочка» на Тарханской или что-то типа аптеки на Ав. Миля, 2. Но я хочу обсудить совершенно другую проблему, которая меня заботит. Она касается поведения жулебинцев.

Вместе со своими соседями постоянно занимаюсь посадкой зелёных насаждений.

Материал приносим из леса и высаживаем около дома. До чего же бывает обидно, когда буквально на следующий день видишь: только что посаженные растения выкопаны. Помню, на Привольной, 5, корп. 2, посадил несколько очень красивых кустов сирени на радость жителям. Выкопали все до одного. Возможно, они до сих пор растут на чьей-то даче и ими любитесь эту красоту у жителей целого дома. На мой взгляд, это примерно то же самое, когда картины воруют из галереи, чтобы посмотреть на них в одиночестве, лишив возможности любоваться ими тысячи людей. Только если за произведения искусства можно и в тюрьму угодить, то за ворованные саженцы никто никогда не ответит.

Обратился в газету, чтобы поговорить о наблевшем. Когда выкапывают кусты и деревья, чтобы посадить у себя любимого, то по крайней мере хоть сохраняют им жизнь. А есть же те, кто получают удовольствие, если что-то портят

и ломают. Или просто хапуги, считающие, что все им должно и всё им дозволено, а они могут только хапать, не думая о последствиях. Накануне Нового года пошёл гулять в наш парк. Увиденное потрясло меня до глубины души – стоят молодые сосенки со спиленными верхушками. Неужели кто-то думает, что эта верхушка, наряженная новогодними игрушками, принесёт в дом счастье? Скорее, наоборот. Поломанные деревья в лесопарке очень много. Если это делают подвыпившие дяди, то какой с них спрос – горбатого только могила исправит. Но мне говорили, что видели, как деревья ломали школьники. Хочется задать вопрос их родителям: «Куда вы смотрите?» Если подросткам не хватает мозгов, чтобы осознать, что они делают, какой вред они приносят природе, и не только природе, то хочется, чтобы родители им это объяснили. А ещё лучше, чтобы объяснил любой взрослый, который видит, как творится это безобразие.

Мы все мечтаем жить в красивом районе. Кто-то действительно прикладывает для этого усилия, другие не мешают – им и за это спасибо. Но как быть с теми, кто портит то, что принадлежит всем нам? Посмотрите на спортивные площадки в районе домов 5, 9, 13 по Привольной. Искренне благодарен управе за то, что все желающие могут заниматься спортом. Однако цивилизованный спорт вовсе не подразумевает бои без правил, которые показывают по телевидению, когда соперники чуть ли не рвут на части друг друга. Именно такие, с позволения сказать, спортивные состязания приходят в голову, когда видишь выломанные заборы, порванные защитные сетки. Чего не хватает этим вандалам? С кем они бьются? Если вы думаете – с сетками и заборами, то вовсе не так. Они бьются с нормами, принятыми в цивилизованном обществе. И всегда выходят победителями в этой борьбе. Только победа эта оказывается пирровой, и в реальном проигрыше остаётся всё наше общество.

Давайте жёстко реагировать на подобные проявления вандализма. И даже на обычную безалаберность. Давайте не стесняться указывать хозяевам собак, не убивающим за своими питомцами. Не будем молчать, когда видим, как ломают детские или спортивные площадки, разрисовывают краской стены, портят зелёные насаждения, да и просто нарушают общественный порядок. Тогда, действительно, наш район станет одним из лучших в Москве. Ведь мы к этому стремимся.

А.М. ГРОМЕНКОВ,
житель Жулебина
Фото автора

