



Что лечит соль?

Заходите на сайт «ТР» www.tagilka.ru

ТАГИЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ

№20 (23174)

Суббота, 5 февраля 2011 года

Городская общественно-политическая газета
Победитель фестивалей СМИ «Вся Россия-2003», «Вся Россия-2004»

Выходит ежедневно, кроме воскресенья и понедельника

Основана в мае 1906 года
Цена свободная

«Морская мина» оказалась неопасной



Фото Сергея КАЗАНЦЕВА.

В 15.30 2 февраля в Новолялинское отделение милиции поступило сообщение: на стоянке автотранспорта, расположенной недалеко от данного населенного пункта, рядом с кучей бытовых отходов, водители обнаружили подозрительный предмет, похожий на морскую мину.

Тут же сообщение было передано начальнику инженерно-технического отделения Нижнетагильского отряда милиции особого назначения Сергею Агафонову. И уже через два часа группа, в состав которой вошли милиционер-взрывотехник и кинолог с овчаркой Челси, специально обученной поиску взрывчатых веществ, прибыли на место.

Там же находились следственная группа Новолялинского ОВД, пожарные и медицинские службы. Место было огорожено, посторонние эвакуированы со стоянки. Мы со взрывотехником осмотрели предмет, который, по предварительному осмотру, представлял собой нештатный боеприпас и к взрывным устройствам не относился. По внешнему виду он скорее напоминал противодесантную мину, - рассказал Сергей Агафонов.

Было принято решение осмотреть внутреннюю часть корпуса. Но и там розыскная собака взрывчатых веществ не обнаружила. Потом применялась специальная техника. После чего было принято решение: опасности находка не представляет.

После идентификации маркировки оказалось, что найденный предмет является сплавным бумом, который используется для обозначения фарватеров водных объектов. Буй находился в рабочем состоянии, о чем свидетельствовали технологические пломбы.

На вопрос, откуда на мусорной свалке мог появиться такой специфический предмет, сотрудники новолялинской милиции предположили, что его привез и выкинул кто-то из водителей-«дальнобойщиков».

Елена БЕССОНОВА.

Должен ли Мубарак уйти в отставку?

В Египте сохраняется напряженная обстановка, растет количество погибших в уличных столкновениях. Оппозиция требует отставки президента Хосни Мубарака и не идет на компромиссы.

Вчера мы спрашивали у тагильчан: что, по их мнению, доведет народ этой страны до бунта? Какие уроки должны извлечь из египетских событий политики? Должен ли Мубарак уйти в отставку или будет еще хуже? И, конечно, стоит ли туристам ехать в Египет?

Мария ЛЕОНОВА, студентка:

Мубарак заявил о своем решении держаться у власти до последнего. Эту позицию можно было бы понять, если бы он смог при этом удержать ситуацию в рамках, не допуская крайних мер, разрушения национальных памятников, гибели сотен людей. Мог бы в таком случае принять жесткие меры.

Тем не менее, египетская армия хоть и держит все «под контролем», но при этом не мешает митингующим бесчинствовать. С другой стороны, ведь их миллионы, с таким количеством одновременно не справиться. Посадив небольшую их часть в тюрьму, можно ожидать еще большего социального взрыва. Наверное, поэтому президент решил не делать резких движений.

Ехать или не ехать в Египет - этот вопрос сейчас не обсуждается. Никто попросту не продаст вам тур. Подружка, узнав, что в Хургаде спокойно, решила раздобыть супердешевую путевку,

но получила в турфирме отказ. Улететь сейчас могут только те, кто купил путевку до того, как в стране началась гражданская война.

Валентина ТЕРЕНТЬЕВА, музыкант-работник:

Мы планировали семейный отдых на лето. В числе вариантов, куда поехать, был и Египет. Теперь точно знаю, что не поеду ни в Египет, ни в Турцию, ни в Грецию (там тоже не так давно были народные волнения). Лично у меня как и у большинства людей инстинкт самосохранения развит достаточно хорошо, и я точно никогда бы не рискнула поехать с семьей на отдых в такой обстановке. Вспомните хотя бы недавние нападения акул в Шарм-эль-Шейх. Министерство туризма не рекомендует, а народ все равно едет. И вряд ли из-за стремления к экстриму - наверное, просто у некоторых любовь к халяве (пусть и относительной) сильнее инстинкта самосохранения. Поэтому, думаю, на путевки в тот же Египет с мега-

скидкой все равно найдутся покупатели.

Алексей Михайлович СХОДНЕВ, ветеран труда:

События в Египте играют, конечно, важную роль и обязательно повлияют на общую ситуацию в этом регионе. Сказать однозначно, в чем конкретная и главная причина напряженности, трудно. Ведь до того, как начались бунты, СМИ не слишком подробно сообщали о жизни в этом государстве. Я, например, гораздо больше узнал в последнее время о Египте и египтянах от своих внучатых племянников, которые уже не раз там побывали в качестве туристов. Но это сведения, скорее, о том, как живут обычные люди. К сожалению, у меня сложилось впечатление, что завидовать им не стоит. Хотя поток туристов туда не заканчивается круглый год, рабочий люд имеет крохи из этого Клондайка. Так что рано или поздно должно было наступить время, когда чаша терпения наполнится до краев. Думаю, не обошлось и без «дружеской» поддержки со стороны некоторых заинтересованных политических деятелей из других государств.

С Мубарак все понятно. Мне другое неясно. Конечно, по российской Конституции, никто не вправе запретить нашим гражданам выезжать в любую страну, в том числе и в Египет. Но простая боязнь за собственную жизнь должна все-таки срабатывать. А ведь нет! Выпуска-

ют смельчаков за рубеж, и они едут искать экстрим, точнее, приключения на свою голову. А потом будут обижаться, что Россия не вступилась и не выручила своих граждан из беды...

Мария ИЛЬИНЫХ, офис-менеджер:

Несколько раз отдыхала в Египте, общалась с местными жителями и, честно говоря, искренне их жалела. Для многих работа в отеле - предел мечтаний, и, получив ее, трудятся от рассвета до заката почти без выходных. Получают за это совсем небольшие зарплаты. А вокруг - толпы туристов, ни в чем себе не отказывающих на отдыхе. Наверное, очень тяжело сознать, что твоя жизнь никогда не будет. Плюс еще ограничения, связанные с исламом. Все меняется, а Египет остался где-то в середине XX века. Естественно, что молодежь хочет идти в ногу со временем. Может быть, причину этого зстоя видят в действующем президенте, потому и хотят его отставки. Конечно, сейчас ехать в эту страну не стоит, власти еще долго будут наводить порядок. Многим придется менять привычные места отдыха: отпуск уже запланирован, лететь куда-то надо, поэтому, я думаю, туроператоры поднимут цены на путевки в Турцию, ведь главный конкурент сошел с дистанции.

(Окончание на 2-й стр.)

Встретили эпидемию во всеоружии

Вчера в администрации города прошло заседание санитарной противоэпидемиологической комиссии под председательством заместителя главы администрации города по социальным вопросам Вячеслава Погудина.

Специалисты обсудили готовность лечебных учреждений города к эпидемии ОРВИ и гриппа, обеспеченность городских аптек противовирусными лекарственными препаратами.

Эпидемиологическая ситуация развивается стремительно, - доложил главный санитарный врач города Юрий Бармин. - В Свердловской области подъем заболеваемости отмечается более чем в 60 городах. В Нижнем Тагиле она выросла в два раза в период с 24 по 31 января. В связи с этим были продлены школьные

каникулы, введен карантин в лечебных учреждениях, рекомендован «масочный режим» на предприятиях торговли и обслуживания населения и многое другое. Однако отмечаю, что масками часто пренебрегают, особенно работники магазинов.

Юрий Бармин уточнил, что на этой неделе сделано 55 лабораторных исследований. В 28 случаях подтвержден H1N1, или «свиной» грипп, у восьми человек обнаружен грипп «В», у нескольких пациентов - парагрипп. Трое заболевших гриппом тагильчан находятся в реанимации. Имеют место единичные случаи инфицирования среди медработников.

Число заболевших на этой неделе снизилось - с 1215 человек в понедельник, до 584 - в четверг. То есть эпидемический пик миновал. Волновлены в эпидпроцесс в основном дети до 14 лет, здесь пороговый уровень заболеваемости превышен в 3,5 раза, наблюдается его незначительное превышение и сре-

ди взрослого населения.

После докладов руководителей лечебных учреждений города выяснилось, что в некоторых из них может не хватить дезсредств. Их запас рассчитан лишь на две недели. Зато с противовирусными препаратами проблем нет как в аптеках, так и в больницах. Вячеслав Погудин рекомендовал проводить профилактику «Арбидолом» среди медработников, особенно среди врачей «скорой помощи», которые «находятся на передовой». По мнению Юрия Бармина, также важно разграничить в поликлиниках потоки больных с ОРВИ от пациентов с другими соматическими заболеваниями. В целом лечебные учреждения города встретили эпидемию во всеоружии.

По словам Вячеслава Погудина, в период вакцинации горожан от гриппа были привиты 41% тагильчан. Это должно помочь в борьбе с инфекцией.

Владимир ПАХОМЕНКО.

В стране и мире

Путин обещает доступное жилье через пять лет

Через пять лет новое жилье должно стать по карману как минимум каждой третьей российской семье (сейчас - каждой десятой), заявил на совещании в Кирове Владимир Путин.

Причем дома не должны быть похожи на убогие безликие бетонные коробки, предупредил премьер. Губернаторы, собравшись РБК, дружно докладывали Путину, что готовы приблизить светлое будущее российских семей. Из речей некоторых вытекало, что на их территориях уже почти коммунизм. Так, губернатор Архангельской области Илья Михальчук удивил премьера стоимостью квадратного метра жилья - 10,5 тыс. руб. «Поделился секретом, это как так у вас получается?» - переспросил Путин. Выяснилось, что это стоимость деревянного жилья на селе без учета инфраструктуры, а в среднем по области - значительно выше. Инфраструктуру и губернатор Новосибирской области Василий Юрченко. По его словам, ипотечная ставка на его территории 10,5%. После уточнений премьера выяснилось, что это ставка для льготных категорий, субсидированная областью, а рыночная - более 14%, что даже выше, чем в среднем по России, отмечает РБК.

Отказались от участия в предстоящих выборах

Египетское запрещенное исламистское движение «Братья-мусульмане» отказалось от участия в предстоящих президентских выборах, сообщил в прямом эфире катарский телеканал «Аль-Джазира».

Вчера в Каире проходил «День проводов» Мубарака - оппозиция вновь требовала отставки главы государства.

Кстати. Во время «Дня гнева» в Египте 28 января дипломатический автомобиль сбил около 30 демонстрантов в Каире. На видео очевидца, дипломатического автомобиля, будучи окруженным протестующими в Каире египтянами, внезапно сорвался с места и начал прорываться сквозь толпу. По неофициальным данным, среди пострадавших были и тяжело раненные, и даже погибшие.

Почему стал возможным теракт?

Основной причиной теракта в московском аэропорту Домодедово россияне считают плохую работу спецслужб и милиции, пишет газета «Ведомости» со ссылкой на результаты опроса, проведенного «Левада-центром» в период с 28 по 31 января. Неквалифицированной работой силовиков теракт объяснили 58 процентов опрошенных.

Коррупция среди чиновников и сотрудников правоохранительных органов причиной теракта назвали 33 процента участников опроса. При этом 22 процента опрошенных заявили, что предотвратят подобные теракты власти не могут. Издание уточняет, что после терактов в московском метро в марте 2010 года лишь 33 процента участников проведенного опроса считали причиной взрывов плохую работу милиции.

Подмосковные участки будут знать все

Подмосковным участковым рекомендовано начать максимальный сбор информации о гражданах, сообщается на сайте ГУВД по Московской области.

2 февраля правозащитное движение «Сопротивление» сообщило, что располагает копиями рапортов «по обработке гражданина», которые, якобы, были разосланы участковым для детального изучения биографии и привычек каждого человека, живущего «на территории обслуживания». В движении заявили, что рапорты были получены от самих милиционеров. Согласно образцам рапортов, попавшим в открытый доступ, участковым поручено узнавать данные о достатке, заболева-

акция «Наш общий снег»

Ледяная горка, ледяная елка



Фото Николая АНТОНОВА.

Дом №1 на улице Парковой по итогам прошлого года получил титул «Лучший дом», о чем и сообщает табличка на подъезде, в котором располагается правление ТСЖ. И, конечно, у лучшего дома не может не быть снежного городка во дворе.

Сделанные в декабре, ледяная елка, горка и огромная снежная кошка - вот уже третий месяц радуют и детей, и

взрослых. Кстати, по словам местных жителей, ТСЖ не ограничили городком: в новогоднюю ночь во дворе запускали фейерверки, а в некоторых подъездах праздничные плакаты, мишура и разноцветные снежинки оставались до начала февраля, то есть до наступления Года Кота и Кролика по восточному календарю.

Л. МОЛЧАНОВА.

Кстати. Александр Серов баллотировался от партии КПРФ. Представители КПРФ заявили, что Серов стал жертвой провокации, пишут «Ведомости».

Умерла звезда оперетты

В Москве умерла артистка оперетты, театра и кино Татьяна Шмыга, сообщает РИА «Новости».

Татьяна Шмыга родилась 31 декабря 1928 года в Москве. В 1947 году поступила в музыкальное театральное училище имени Глазунова, затем училась в ГИТИСе. В 1953 году была принята в труппу Московского театра оперетты, на сцене которого дебютировала в роли Виолетты в «Фяльки Монмартра». В новой постановке «Фяльки Монмартра», премьера которой состоялась в 1969 году, она играла Нинон. Уже будучи звездой оперетты, в 1962 году Татьяна Шмыга сыграла в роли французской певицы Луизы Жермон в фильме Эльдара Рязанова «Усарская баллада». Среди других ее заметных киноролей - примдонна в «Кое-что из губернской жизни» по рассказам Антона Чехова. Шмыга была единственной актрисой оперетты, удостоенной звания народной артистки СССР. Она трижды была замужем: за тележурналистом Рудольфом Борейским, за главным режиссером Театра оперетты Владимиром Канделаки и за композитором Анатолием Кремером.



По сообщениям Лента.Ру, РИА «Новости», Известия.Ру, Gzt.Ru подготовил Владимир МАРКЕВИЧ.

\$ 29,41 руб. +6 коп.

€ 40,09 руб. -45 коп.



4 607174 170018 23174

«ТР-доктор»



Ведущая рубрики
Анжела
ГОЛУБЧИКОВА
Тел.:
41-49-56

В этом помещении так и тянет провести ладонью по стене, почувствовать на ощупь удивительные «обои», убедиться, что они на самом деле сделаны из толстого слоя соли.

Оказалось: в специальной солевой галочкаме, куда мы попали случайно, вовсе не по медицинской надобности, трудно думать о чем-то другом, нежели о здоровье. Здесь дышится непривычно легко, быстро наступает состояние покоя, полная релаксация.

В окружении белоснежных сверкающих сталактитов происходит очищение организма от вредоносных микробов, проправшихся через заслон иммунитета.

Обо всех чудесах лечения солью хозяйка галочкамеры медицинской работницы учреждения дошкольного воспитания «Боровичок» (Дзержинский район) Елена Белокобыльская расскажет не успела: подошло время процедур. Только прошлась по главным плюсам методики солелотерии.

В связи с тем, что она еще не очень распространена и не столь известна, как другие виды немедикаментозного лечения, информация о солевой медицине, думается, будет полезна для читателей «ТР-доктора». Особенно в период повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Щетка для бронхов

Вначале немного истории. Соль всегда была нечто большим, чем добавка к пище. Недаром в прежние времена ценилась на вес золота.

здоровье без лекарств

Когда соль на вес золота



Фото Николая АНТОНОВА.

* Елена Белокобыльская и ее соляная «пещера».

В 1843 году польский врач Ф.Бочковский высказал предположение: воздух в подземных пещерах насыщен ионами солей настолько, что способен оказывать лечебное действие на легкие. Это позже подтвердилось и на практике. Во многих странах, где природа создала соляные пещеры, открылись специальные клиники. Но число таких территорий невелико, а спрос большой. Поэтому ученые разработали технологию по воспроизведению солевого климата в искусственных помещениях.

Пациент, находясь в окружении соли, дышит воздухом, который, образно говоря, является щеткой для бронхов и дыхательных путей, уничтожает микроорганизмы, - рассказывает Елена Алексеевна. - Причем противомикробное действие не имеет побочных явлений.

А в целом ликвидирует или заметно снижает симптомы бронхолегочных заболеваний.

В связи с тем, что сухой солевой аэрозоль усиливает иммунную защиту и уменьшает аллергические реакции, - продолжает Елена Белокобыльская, - его применяют и при лечении пыльцевой аллергии. Благодаря положительному психоэмоциональному воздействию одновременно снимаются синдром хронической усталости, переутомление, депрессия. Вот сколько пользы от простой соли.

По данным специальных исследований, включение подобных процедур в курс терапии или профилактики воспалительных недугов дает положительные результаты в 80-90 процентах случаев.

В современной медицине изучено множество пато-

логий легких. Установлено, что чаще всего причиной их возникновения являются споры плесени, которые, как известно, выживают в самых суровых условиях, даже при взрыве атомной бомбы, и мало чего опасаются. Но вот соли - боятся. О чем люди знали еще в древности. Горячий солевой раствор за его удивительные дезинфицирующие свойства называли живой водой.

Посолите... носки

Побывать в галочкаме, конечно, полезно многим. Не только для лечения, но и с косметологической целью - для омоложения клеток кожи и волос. Есть и такое свойство у соляных пещер. Но как быть, если попасть сюда проблематично: в нашем городе не так много галочкамер. Для информации - одна из них действует в аллергоцент-

ре детской больницы №2 на Красном Камне. Выход есть - существуют рецепты солевой профилактики для домашнего применения. Их известно более сотни. Например, процедуры с морским концентратом.

С ним можно приготовить ванну. Для этого добавьте в теплую воду (35-37 градусов) 5-6 ложек поваренной, а лучше - морской соли. Курс лечения 10-12 ванн, принимать их рекомендуется через день. Они оказывают расслабляющее и обезболивающее действие.

Компрессы с морским концентратом полезны для лечения деформирующего артроза, остеохондрозов. Рецепт прост - вначале массажными движениями в течение 3-5 минут втирают в больное место солевой раствор (на 1 литр воды 2 столовые ложки соли). Далее концентратом пропитывают

марлю и накладывают ее на больное место. Сверху накрывают клеенкой и заматывают участок тела шерстяной тканью, делая согревающий компресс. Держать его можно 2-3 часа, если не появилось ощущение жжения. Продолжать процедуры стоит не менее 10 раз. Но не забудьте: в местах наложения компресса не должно быть открытых ран, порезов.

Кроме концентрата из соли делают специальную пыль, растирая ее «в пух и прах». Затем берут тонкие хлопчатобумажные носки, выворачивают их наизнанку и мнут в солевой пыли. Подсоленные таким способом носки снова выворачивают и надевают на ноги. Это очень эффективно, если вы только что простудились. Для прогревания приложите к стопам грелки, лягте в постель, хорошо укутавшись.

Солевая пыль создаст лечебный микроклимат для стоп и одновременно стимулирует рефлекторные зоны. Это обеспечивает усиление иммунитета и улучшает общее самочувствие.

Очень актуально сейчас - насморк. При его сильных проявлениях также поможет соль. Растворите ее в стакане теплой воды (половину чайной ложки), добавьте в жидкость 2 капли экстракта эвкалипта, который продается в аптеках. Все хорошенько перемешайте и закапывайте в нос. Процедуру проводите через каждые 2-3 часа. При очищении солью отек носовых пазух уменьшается, слизистая жидкость смешивается с раствором и удаляется из носа. Курс лечения продолжайте в течение трех дней.

В завершение следует отметить, что в поваренной соли содержится всего два микроэлемента - натрий и хлор, в то время как в морской соли их 64. Причем все они одинаково необходимы человеку. Поэтому в последнее время все больше лечебных процедур проводится с применением морской соли.

Анжела ГОЛУБЧИКОВА.

грипп!

Откажитесь от рукопожатий

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно ОРВИ болеет каждый третий житель планеты. В России в период эпидемии регистрируется около 30 миллионов случаев вирусной инфекции.



В период разгара инфекций стоит помнить о мерах профилактики этих заболеваний. Хорошим барьером на пути микробов стоит марлевая повязка или маска. Она защитит в местах скопления большого числа людей. Но не забудьте: маска охраняет от вирусов только в течение 2-3 часов, после ее следует поменять на свежую.

Исследованиями доказано, что в течение дня руки человека сотни раз соприкасаются с выделениями из носа, рта, глаз. Рукопожатия, касание дверных ручек, поручней в общественном транспорте - все это пути передачи инфекции через руки. Затем микробы попадают в нос, ротовую полость, глаза. Поэтому целесообразно по возможности отказаться от рукопожатий вообще (тем более в период эпидемий вирусных заболеваний). Руки в такое время необходимо мыть часто.

С целью профилактики заболевания гриппом и ОРВИ очень важно ограничить контакты с больными людьми, это особенно касается детей. Желательно избегать мест большого скопления людей, как можно меньше пользоваться общественным транспортом. Полезны продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Чеснок и лук - известные лекари. Ежедневно достаточно съедать 3-4 зубчика чеснока или 1 свежую репчатую луковицу.

К дополнительным мерам профилактики относятся полоскание горла и промывание носа.

Для полоскания можно использовать растворы фурацилина, соды, настои или отвары лекарственных растений (ромашки, шалфея, эвкалипта).

Передние отделы носа промывают большим количеством дезинфицирующего растворами (например, фурацилин) с мылом. При этом происходит механическое удаление чужеродных элементов.

Чаще проводите влажную уборку помещений. Регулярно протирайте с использованием дезинфицирующих растворов предметы общего контактного использования - дверные ручки и т. п. Регулярно обрабатывайте руки влажными гигиеническими и дезинфицирующими салфетками.

В детских учреждениях необходимо стремиться к тому, чтобы предметы совместного использования (например, игрушки) подвергались влажной гигиенической обработке.

Следует помнить, что любые методы профилактики будут эффективны только в том случае, если их применять систематически.

Дарья ЛАПИНА, сотрудник профилактики МУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер».

оказывается...

консультирует специалист

Кому витаминку?

В СМИ достаточно рекламы поливитаминных препаратов. Но перед покупкой неплохо бы разобраться: нужно ли вам их принимать и какой препарат приобрести?

Наши и заморские

Полноценное сбалансированное питание должно полностью обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Однако продукты после обработки, рафинирования, длительного хранения, консервации теряют большое количество полезных веществ. Курение и употребление алкоголя, лекарств, особенно антибиотиков, стресс, заболевания ЖКТ - все это приводит к снижению количества витаминов и минеральных веществ в организме.

Поэтому врачи зачастую рекомендуют с целью профилактики принимать поливитаминные комплексы в дополнение к ежедневному рациону или же курсами по 1-2 месяца 2-3 раза в год.

Но многие специалисты придерживаются иной точки зрения,

исходя из того, что организм человека способен приспособиться к нехватке витаминов и при отсутствии функциональных отклонений в здоровье гораздо полезнее будет организовать полноценный рацион, нежели решать эту проблему употреблением препаратов.

О том, что вам не хватает витаминов, расскажет состояние кожи, волос, ногтей. Также общее самочувствие - ухудшение работоспособности, утомляемость, снижение памяти, внимания. Повышенная раздражительность. Или же частые простуды. Часто мы ориентируемся на название витаминного препарата и выбираем разрекламированную марку. Не всегда это обосновано.

Синтетические витамины в отечественных и импортных комплексах абсолютно идентич-



ны, отличаются витаминами лишь по количеству представленных компонентов и их дозировке. Зарубежные препараты зачастую имеют более разнообразный состав, зато отечественные содержат меньшее количество различных вкусовых добавок. Некоторые специалисты даже советуют отдавать предпочтение именно российским производителям, так как эти витамины сбалансированы с учетом потребностей нашего населения и качество их проще проконтролировать.

Обязательно посмотрите на количество входящих в комплекс

витаминов и на их дозировку. Если вы приобретаете витамин с профилактической целью, выбирайте те из них, в которых дозировка составляет не менее 50% от рекомендованной суточной нормы и не более 100%. Не обойтись вам однокомпонентный или многокомпонентный препарат - лучше решить со своим лечащим врачом.

Полученные из натурального сырья витаминные добавки содержат сопутствующие питательные вещества, которые помогают организму, более эффективно усваивать основной витамин. В синтетических комплексах витамин находится изолированно, без этих предусмотренных природой необходимых элементов. Поэтому они будут усваиваться хуже, чем натуральные. Плюсом синтетических поливитаминных комплексов является их доступная цена.

Одобрено Минздравом

К коробке с таблетками должна прилагаться подробная инструкция, в которой указываются состав, показания к применению, дозировка, побочные эффекты, срок годности, условия хранения, регистрационный номер и координаты произво-

дителя (либо его представительства). Если витамин сертифицирован, на них будет стоять знак «Товар сертифицирован, одобрено МЗ РФ». Гарантией качества импортных витаминов является знак «GMP - гарантия качества», что свидетельствует о его соответствии нормам и международным требованиям фармацевтической промышленности (Good Manufacturing Practices). Обратите внимание на срок годности и условия хранения витаминов. Они должны содержаться в сухом, прохладном, защищенном от света месте, после вскрытия упаковки их следует употребить в течение 12 месяцев.

Помните, что аллергическая реакция может возникнуть на любой компонент поливитаминного препарата, независимо от того, натурального или синтетического происхождения. Избыточное количество витаминов ведет к неприятным последствиям.

Например, было установлено, что при окислении витамина С происходит образование двух токсичных метаболитов, соответственно, чем выше доза витамина, тем больше токсичных веществ образуется. Поэтому ежедневная доза аскорбиновой кислоты не должна превышать 100 мг.

Ученые считают, что передозировка витамина А в период беременности (употребление более 3000 МЕ в день) может привести к нарушениям развития плода, особенно в первом триместре. Применять его надо с большой осторожностью, учитывая, что он в больших количествах содержится в продуктах: печени, желтках, сливочном масле и молоке.

Не стоит принимать витаминные комплексы с целью профилактики гиповитаминоза, рекомендуется принимать поливитаминные комплексы (дозировка отдельных витаминов в которых не превышает суточной) курсами в зимне-весенний период, продолжительностью 1-2 месяца, не более 2-3 курсов в течение года. Пить витамины лучше в утренние и дневные часы.

В любом случае, перед тем как начать принимать витамин, стоит посоветоваться с врачом и сдать необходимые анализы, по которым можно будет определить нехватку в организме тех или иных витаминов и минеральных веществ. Это поможет выбрать оптимальный комплекс, который наилучшим образом подойдет именно вам.

Н. ЗУБЕВА, специалист Нижнетагильского Центра гигиены и эпидемиологии.

Должен ли Мубарак уйти...

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Александр Александрович БЕКТАШЯН, генеральный директор ООО «Алтайское».

«Я два раза был на отдыхе в Египте и один раз вывозил отдыхать лучших сотрудников нашего предприятия, поэтому страну знаю не только по телевизионным картинкам. На мой взгляд, в сложившейся ситуации - вина режима Мубарак. Египет - богатейшее государство, зарабатывающее миллионы на развитии туризма. Но если при этом народ живет в нищете, нет рабочих мест, значит, надо что-то менять. Об этом давно надо было задуматься и главе государства, и главе правительства.

Фамилия Мубарак известна с давних времен. Мне кажется, он был еще ставленником коммунистического режима, но потом очень ловко продемонстрировал лояльность по отношению к США и получил поддержку Соединенных Штатов. Полагаю, этот человек находится у власти слишком большой срок, засиделся. Это не идет на пользу стране.

Давно выросли молодые энергичные руководители. Жизнь меняется. Вместе с ней взгляды людей, потребности. Думаю, Хосни Мубарак должен уйти в отставку. Хотя, чем сейчас, не будет. Неправильно, когда поли-

тик сидит в кресле главы государства до последнего вздоха. Конечно, на этой волне могут прийти к власти радикалы, но я оптимист. Думаю, этого не случится.

Политики всех стран должны сделать вывод из того, что происходит в Египте, а до этого случилось в Тунисе: терпение народа не бесконечно, люди не могут вечно жить в нищете. Правительство должно хорошо думать, чтобы этого не происходило.

А нашим туристам советуем воздержаться на время от поездок. Сейчас в Египте нет ни закона, ни защиты. Рисковать жизнью нет необходимости. А как только ситуация стабилизируется, можно ехать на отдых. Кстати, только за счет российских туристов эта страна зарабатывает сотни миллионов долларов. Я убежден: каждый человек хоть раз в жизни должен посмотреть на пирамиды и увидеть своими глазами истоки древней цивилизации, о которых мы знали только по учебникам истории.

Экспресс-опрос провели Владимир МАРКЕВИЧ, Ольга КУЛАЕВА, Нина СЕДОВА, Елена ОСИПОВА, Римма СВАХИНА, Татьяна ШАРЫГИНА.

Администрация города Нижний Тагил поздравляет тагильчан с 22-летней годовщиной вывода ограниченного контингента советских войск из Республики Афганистан и приглашает принять участие в городском митинге, который состоится 15 февраля, в 12 часов, на набережной Тагильского пруда у мемориала воинам-тагильчанам, погибшим в локальных точках планеты (ул. Горошникова).

Уральская панорама

Партия картофеля из Новороссийска поступает в область

Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области предпринимает оперативные меры для снижения цен на социально значимые продукты питания.

Так, ввоз картофеля и овощей из других регионов России, где есть возможность закупить их по более низким ценам, по мнению митинга, положительно скажется на внутреннем рынке области. В ближайшее время в Свердловскую область поступит партия картофеля из Новороссийска. Поставки осуществляет предприятие «Черноморский альянс». Также осуществляется закуп овощей и моркови из Израиля, Марокко, Голландии, капусты из Киргизии и других республик Средней Азии.

Скоростная магистраль - к ЧМ-2018

Планы по развитию сети скоростных железнодорожных магистралей в России предполагают организацию высокоскоростного сообщения между Москвой и Екатеринбургом к 2018 году, когда столица Среднего Урала примет матчи групповой серии чемпионата мира по футболу. Об этом, в частности, заявлял на одном из брифингов генеральный директор ОАО «Скоростные магистрали» Денис Муратов.

Тендеры на строительство ряда скоростных (до 200 километров в час по существующим путям) и высокоскоростных (до 400 километров в час по новым путям)

железнодорожных магистралей намерено объявить ОАО «Скоростные магистрали» (дочерняя компания ОАО «РЖД»). Данная работа ведется во исполнение указа президента РФ Дмитрия Медведева «О мерах по организации движения высокоскоростного железнодорожного транспорта в РФ».

Штат кинологов намерены увеличить

В Свердловской области продолжается работа по усилению мер безопасности и обеспечению правопорядка граждан, сообщила агентству ЕАН в департаменте информационной политики губернатор.

В соответствии с поручением главы государства в настоящее время Управлением на транспорте МВД РФ по УрФО и ГУВД по Свердловской области прорабатывается вопрос о расширении штатной численности подразделений кинологовической службы, готовятся предложения по усилению антитеррористической защиты жилищного фонда и объектов социального назначения, которые в дальнейшем будут направлены в МВД России. Кроме этого организованы проверки размещения объектов розничной торговли на транспорте и в местах массового пребывания людей. Ведется работа и по наведению порядка в сфере перевозок пассажиров легковыми такси, в том числе по обеспечению должного технического состояния автотранспорта, изучается уровень профессиональной подготовки водителей.

Началась подготовка к весеннему половодью

Председатель правительства Свердловской области Анатолий Грдин провел первое в этом году заседание комиссии по

подготовке региона к безаварийному пуску паводковых вод, сообщили агентству ЕАН в департаменте информационной политики губернатора.

Сейчас областные власти делают все необходимое, чтобы в нынешнем году весенний паводок прошел без ЧП. Исходя из опыта прошлых лет, наиболее сложная обстановка прогнозируется в Серовском, Новолялинском, Сосвинском, Гаринском, Артинском городских округах, Нижнесергинском муниципальном районе и Ирбите. Однако более точные данные о паводковой угрозе ожидаются в начале марта. Планируется, что к середине февраля муниципалитеты представят в Главное управление МЧС России по Свердловской области и региональное правительство планы мероприятий по организации безаварийного пуска весеннего половодья на 2011 год, а в марте совместно с собственниками гидротехнических сооружений организуют их обследование и ремонт.

Власть поделят в четырех городах

Сразу четыре уральских города в скором будущем обретут сити-менеджера. 17 февраля свердловское Заксобрание на совместном заседании палат должно утвердить членов комиссии - представителей областной власти - по назначению сити-менеджера в Кушве, Верхней Салде, Тавде и Талице.

Мэры этих городов ушли в отставку в прошлом году. Главы городов в этих МО уже появились - теперь осталось избрать вторую «половинку» местной власти.

По сообщениям ЕАН, «Новый Регион» подготовила Надежда СТАРКОВА.

