



МЕДИЦИНА **СПИД** ЗДОРОВЬЕ

№ 2 (72) ИЮНЬ 2015 г. Издается с 1995 года. Распространяется бесплатно

16+



21
ИЮНЯ

**День медицинского
работника**

С ПРАЗДНИКОМ,

Л.Ошанин

Смерть не хочет щадить красоты,
Ни весёлых, ни злых, ни крылатых,
Но встают у неё на пути
Люди в белых халатах.
И дыхание станет ровней,
И страдания отступят куда-то,
Лишь нагнутся к постели твоей
Люди в белых халатах.
Сколько раненых в битве крутой,
Сколько их в тесноте медсанбатов

Отнимали у смерти слепой
Люди в белых халатах.
И на свете тебя ещё нет,
И едва лишь откроешь глаза ты,
Твою жизнь охраняют от бед
Люди в белых халатах.
Вечный подвиг, он вам по плечу,
Ваши руки бессонны и святы,
Низко вам поклониться хочу,
Люди в белых халатах.

Уважаемые работники и ветераны
здравоохранения!

Поздравляю вас с профессиональным
праздником - Днем медицинского работни-
ка!

Во все времена ваш труд пользуется осо-
бым уважением в обществе. Однажды дав
клятву Гиппократу, вы связали свою жизнь с
делом, которое требует не только больших
знаний и немалых навыков, но исключитель-
ных душевных качеств - сострадания, чело-
вечности, самоотверженности. И каждому,
кто решил посвятить себя этому нелегкому и
благородному труду, я хочу сказать слова бла-
годарности и глубокой признательности за

верность профессиональному долгу и любовь
к людям.

В этот праздничный день желаю вам сча-
стья и душевного тепла в доме, комфортных
условий труда, мира, добра и благополучия!

Пусть залогом дальнейших профессио-
нальных достижений на пути охраны и ук-
репления здоровья людей всегда будут ваша
преданность делу и чувство высокой ответ-
ственности за него.

И.В.Крамер,
начальник управления
здравоохранения
администрации г.Новокузнецка

Медицина — это поисти-
не творчество, где нет права
на ошибку, где трудятся
люди, которые посвятили
свои жизни ответственной,
благородной и весьма уважа-
емой по всему миру профес-



сии.

От представителей медицины ежедневно,
ежечасно требуются верность профессиональ-
ному долгу, человеческая и нравственная стой-
кость. И, несмотря на сложности нашего вре-

мени, люди в белых халатах продолжают са-
моотверженно выполнять взятый на себя про-
фессиональный долг - возвращать людям здо-
ровье, а порой и жизнь.

Удачи и благополучия вам, уважаемые кол-
леги, и пусть клятва Гиппократу не будет для
Вас тяжелой обязанностью, а только созида-
тельной миссией.

В.А.Абрамов,
главный врач
Новокузнецкого Центра-СПИД

КОЛЛЕГИ!

День медицинского работника по праву можно считать днем всенародного признания труда врачей, медицинских сестер, всех работников здравоохранения, кто сердцем чувствует боль и страдания человека. Ваше умение и опыт, ваша человечность и самоотверженность сделали профессию медика одной из самых уважаемых в обществе. За каждым из вас сотни спасённых жизней.

Сегодня как никогда актуальна тема профилактики



ки. Медицина больных должна стать медициной здоровых. Вместе мы будем решать задачи по повышению доступности и качества медицинской помощи для населения.

Пусть не иссякнут ваши доброта и терпение, милосердие и вдохновение!

Пусть вам всегда сопутствует успех, высокие результаты и благополучие!

Пусть ваши сердца всегда будут вознаграждены признательностью и любовью пациентов.

А.В. Колбаско,
ректор Новокузнецкого государственного
института усовершенствования врачей.

Дорогие коллеги!

Сердечно поздравляю Вас с нашим профессиональным праздником – Днем медицинского работника!

Нет в мире более благородной и ответственной профессии. Именно мы - медики всегда стояли на ох-



ране здоровья людей, проявляя бесконечную терпимость и высокую нравственность в преодолении стоящих перед нами трудностей.

От всей души хочу пожелать Вам отличного здоровья, благополучия в семьях, как можно чаще радоваться счастливым моментам Вашей жизни и твердой уверенности в той пользе, которую Вы ежедневно приносите людям.

М.А.Шадрин,
главный врач МБЛПУ «ГКБ № 22»

Уважаемые коллеги, вы посвятили себя делу преданных людей, на которых возложена большая ответственность за жизнь и здоровье наших граждан, за счастье их близких. В любое время дня и ночи вы, проявляя высочайший профессионализм, душевную чуткость и терпение, с честью выполняете свой долг перед людьми и обществом.

От всей души поздравляю вас с праздником. Желаю профессионального благополучия.

Пусть надежды тех, кто обращается к вам за помощью, будут оправданы.

Крепкого здоровья и удачи!

Н.Е.Завьялова,
главный врач Новокузнецкой городской клинической больницы № 12



Уважаемые коллеги!

От всей души и сердечно поздравляю врачей, медицинских сестер, санитарок и обслуживающий персонал с великолепным праздником Днем медицинского работника.

В нашем коллективе медицинских работников трудятся чуткие, внимательные, добрые, профессионально подготовленные и искренне любящие свою работу сотрудники. Они каждому пациенту отдают частицу сво-

ей души и помогают ему сохранить и восстановить качество жизни. Это ваша главная победа и она приносит вам честь и признание и возлагает на вас огромную ответственность за сохранение здоровья жителей города.

Дорогие коллеги! Вы достойно встречаете свой профессиональный праздник и я горжусь вашими достижениями. Желаю вам дальнейшего процветания, веры, надежды, любви, счастья, здоровья и профессионализма. Творческих Вам успехов!

В.И.Забелин,
главный врач Новокузнецкого кожно-венерологического диспансера



ВИЧ в Новокузнецке

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в г. Новокузнецке продолжает оставаться сложной, однако в 2014 году зарегистрировано на 8% меньше вновь выявленных случаев по сравнению с 2013 годом. С начала эпидемии по состоянию на 1 января 2015 года в городе зарегистрировано 11 823 случаев ВИЧ-инфекции, из них 95 среди детей до 14 лет. Активное вовлечение в эпидпроцесс женщин фертильного возраста приводит к увеличению детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

По уровню распространенности ВИЧ-инфекции г. Новокузнецк относится к группе с очень высокими показателями и занимает 5 место в Кемеровской области, после г.Мыски, Яшкинского района, г.Прокопьевска, г.Полысаево.

Пораженность населения ВИЧ выросла с 143,3 на 100 тысяч населения в 2000 году до 1669,0 в 2014 году. На начало 2015 года новокузнецчане, живущие с установленным диагнозом «ВИЧ-инфекция», составили 1,4% всего населения города. Из числа, вновь выявленных ВИЧ – инфицированных 66 % приходится на возрастную группу от 25 до 39 лет.

В последние годы снизилась доля подростков в возрасте 15-17 лет с 3,8% в 2004 году до 0,7% в 2014 году, что свидетельствует о повышении качества профилактических программ по ВИЧ-инфекции, проводимых в учебных заведениях.

Начиная с 2014 года, преобладает половой путь передачи ВИЧ, удельный вес которого вырос с 9,6 % в 2000 г. до 50,1% в 2014г. При внутривенном введении наркотиков в 2014г. инфицировались 48,8 % горожан, в 2000г.-90,4%.

Показатель смертности ВИЧ – позитивных горожан выше среднероссийского и составляет 76,0 на 100 тыс.населения.

За 4 месяца 2015 года в городе зарегистрировано 475 вновь выявленных случаев ВИЧ-инфекции, что на 6% меньше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

М.Коновалова,
врач-эпидемиолог
Новокузнецкого Центра СПИД

Стигма, дискриминация и права человека, живущего с ВИЧ

Опыт развития ВИЧ - пандемии показал, что проблема ВИЧ/СПИД провоцирует людей на совершение правовых и не правовых действий в отношении ВИЧ – инфицированного человека. Правовыми считаются действия, направленные на борьбу с остракизмом ВИЧ – инфицированного человека (гонением, неприятием, отвержением, презрением) со стороны его окружения. Не правовые действия выражаются в формировании стигмы, остракизма и дискриминации в отношении ВИЧ – инфицированного человека. Страх подвергнуться дискриминации может удерживать людей от обращения за медицинской помощью или опасаться открыто признать свой ВИЧ-статус, способствуя тем самым активному распространению ВИЧ среди всего населения.

С целью снижения темпов распространения ВИЧ в г. Новокузнецке и защиты прав людей, живущих с ВИЧ, Новокузнецкое отделение Российского Красного креста реализует проект «Защита прав людей, живущих с ВИЧ».

Е. Понятовская – юрист проекта отмечает, что обращения и данные по ним консультации по характеру условно можно разделить на три группы. Большая часть обращений (около 70 %) связана с ограничением в трудовых правах и свободах ВИЧ – инфицированных горожан. Другая часть обращений раскрывает гражданско – правовые вопросы, связанные с получением паспорта в связи с его утратой, либо с отсутствием гражданства РФ, в том числе и по вопросам установления юридического факта проживания на территории России. Кроме того, по – прежнему, лиц, живущих с ВИЧ, волнуют вопросы условно – досрочного освобождения, порядок возбуждения и рассмотрения вопроса об УДО в связи с прогрессированием ВИЧ – инфекции. Работа по обращению ЛЖВ о нарушении трудового законодательства проводится в полном объеме, а конфликты разрешаются в судебном порядке.

А.Королькова,
зав. профилактическим отделом
Новокузнецкого Центра-СПИД

Здоровый образ жизни – основа профилактики распространения ВИЧ.

С целью актуализации проблемы ВИЧ/СПИД в городе, в рамках Дня памяти людей, умерших от СПИДа, Новокузнецкий Центр - СПИД инициировал проведение конкурса детского рисунка, в котором принимали участие дети и подростки в возрасте от 7 до 16 лет. Основная задача конкурса заключалась в формировании у подрастающего поколения установки на здоровый образ жизни.

На конкурс принимались работы в разных номинациях, таких как «Активный образ жизни – один из способов профилактики ВИЧ!»; «Здоровый образ жизни – основа профилактики ВИЧ».

По итогам голосования, определились призеры, это:

Максимова Ксения – воспитанница МКОУ Детский дом «Остров надежды»;

Байдужа Алена, учащаяся 7б класса МБОУ СОШ № 33;

Иваник Елизавета, воспитанница МКУ СРЦН «Алые паруса»;

Кучуков Сергей, воспитанник МКУ Детский дом «Ровесник»;

Долгополова Анастасия, Аршин

Андрей, учащиеся МКОУ «Специальная школа № 20». А учащиеся 6б класса МКОУ «Специальная школа № 53» были признаны лучшими в номинации «Коллективное творчество».

Победители и участники были отмечены благодарственными письмами Новокузнецкого Центра - СПИД, сладкими призами от благотворительных организаций. Волонтеры МКОУ «Специальная школа № 20» за активное участие в организационных моментах в ходе проведения массовых мероприятий были награждены предметами одежды (футболки, бейсболки) с логотипом Областного Центра – СПИД.

Т. Стеклова,
специалист отдела
профилактики
Центра-СПИД



СПАСИБО, РЫБА!

Не пренебрегайте тем, что плывет к нам в руки
Чем особенным так полезен рыбий жир? Да и вообще - сама рыба?

Если ваш организм будет каждый день получать по два грамма рыбьего жира, то нижнее давление (для гипертоников) практически гарантированно уменьшится на четыре с половиной миллиметра ртутного столба. А верхнее давление - вообще на шесть с половиной. Это установили американские учёные из университета Цинциннати. А десять граммов жира снижают риск сердечных приступов приблизительно на сорок с лишним процентов.

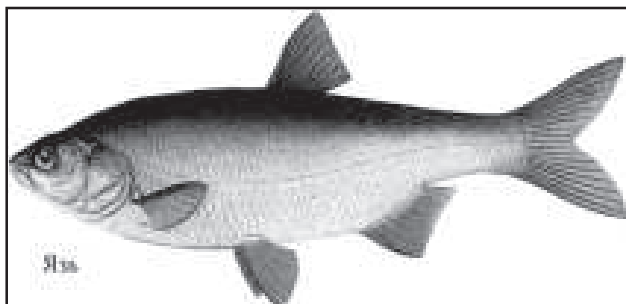
В этом продукте «рыбьего производства» присутствуют Омега - 3, то есть полиненасыщенные жирные кислоты. И чем она протяжённее, тем дольше будет делиться, обновляться и, соответственно стариться. А значит - не стариться и всему организму в целом, и отдельным его системам.

Чтобы получить пользу, можно обходиться просто регулярным употреблением рыбы. И чем жирнее ее сорта - тем лучше для здоровья.

С возрастом у человека нарушается деятельность иммунной системы, как результат - хронически воспаляются различные органы, сосуды, суставы. Имунитету, чтобы снять те же воспаления, требуется помощь. В частности, здесь способна оказать воздействие уже упоминавшаяся ОМЕГА-3. Повышая ее содержание в крови, рыбий жир увеличивает образование молекул, нормализующих обмен веществ и снижающих воспалительные процессы (циткинов). Кроме того, улучшается обмен веществ.

У поклонников рыбы реже встречаются отклонения в психике. Судя по результатам исследований, проведённых шведскими учеными, это утверждение больше относится к женщинам, нежели к мужчинам. В данном смысле, кстати, рыба помогает даже лучше, нежели поедание мяса или, наоборот, вегетарианство.

Жирные кислоты ОМЕГА - 3 положительно влияют на клетки мозга и усваиваются организмом легче мяса либо белков бобовых культур. Они способны заменить антидепрессанты, восстановить (якобы невосстанавливающиеся) нервные клетки, улучшить зрение. Каждую неделю желательно есть рыбу приблизительно три дня - 150 граммов. Треску, сельдь, скумбрию, ледяную, сёмгу, форель. Очень полезна рыба холодных морей. при этом нужно помнить, что полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА - 3 сам организм вырабатывать не в состоянии.

**ВОПРОС - ОТВЕТ****ПОГАСИТЕ «ПОЖАР» ЛЬДОМ**

Подруга сказала, что где-то слышала, будто при ожоге иногда используют лёд. Но как такое может быть? Ну про масло или сметану я знаю ещё от бабушки. Однако чем способен помочь лёд? Если конечно, это правда. Светлана,

Это абсолютная правда. Лёд в самом деле иногда применяется при ожогах. И чем быстрее, получив травму, вы успеете его приложить, - тем лучше.

Заверните лёд в ткань и приложите к обожжённому месту. Это не только существенно ослабит боль, но и позволит обойтись без пузырей.

Воспользоваться льдом можно ещё и в целом ряде экстренных случаев. Например, когда получен сильный ушиб. Если вы не хотите, чтобы затем образовался синяк, положите лёд на травмированную часть тела. И всё будет в порядке.

Аналогично можно поступить в случае приступа панкреатита. Основные помощники в подобных случаях - покой, голод и ...грелка со льдом.

Есть и другие, гораздо известные и распространенные случаи применения льда. Скажем, когда его добавляют в различные напитки - чтобы сделать их не просто освежающими, но и, по мнению ряда специалистов, более полезными - учитывая, что образующаяся при этом талая вода обладает некоторыми целительными свойствами.

О пользе самой воды тоже можно сказать несколько добрых слов. Вот рекомендации восточной медицины. Если, к примеру, вы простудились, на протяжении дня постарайтесь обойтись без жидкости и еды. Но при этом не забывайте каждые четверть часа пить горячую кипячёную воду - буквально по паре глотков. Это поможет вашему организму быстрее избавиться от токсинов.

И ещё запомните совет, который может пригодиться при насморке, простуде, кашле. Наверняка многие знают, что в этих случаях полезна горячая вода - чтобы парить ноги. Но она же даст эффект, если парить в ней до локтей руки. Для чего это нужно? Чтобы к верхней части тела (где, собственно, и расположены больные органы) прилила кровь. К тому же за борьбу с той же простудой отвечают биологические точки, расположенные на кистях.

НОГИ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ

АКТУАЛЬНО

Моя профессия связана с работой стоя. К вечеру ноги обычно сильно устают и болят, особенно летом. Посоветуйте, как за ними ухаживать в домашних условиях? Какие народные средства эффективны при усталости и повышенной потливости ног? Людмила Осипова

Прежде всего следует подчеркнуть, что о ногах нужно заботиться постоянно. Причем в любое время года. Если же заниматься ими от случая к случаю, то рано или поздно они начинают доставлять нам неприятности: грубеет кожа на пятках, появляются трещины и шишки, искривляются пальцы, отекают щиколотки. Наконец, могут возникнуть боли, свидетельствующие о неблагополучном состоянии нижних конечностей, например, варикозном расширении вен. Кстати, в этом случае необходимо проконсультироваться у врача-флеболога.

Нередко боли вызваны перегрузками, которые испытывают ноги в течение рабочего дня. Поэтому вечером надо уделять уходу за ними хотя бы 10-15 минут. В частности, устроить теплую ванночку с настоем цветков черной бузины. Готовится настой так: столовую ложку сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать в термосе или эмалированной посуде (под крышкой) в течение 40 минут. Затем процедить и добавить в тазик с 3 литрами теплой воды. Подержите ноги в этом настое 15-20 минут. При этом желательно закрыть глаза и постараться расслабиться.

Хорошо снимают усталость также контрастные ванночки: поставьте рядом два тазика, один с водой комнатной температуры, другой – с умеренно горячей. Подержите ноги 2-3 минуты в первом тазике, а потом такое же время – во втором. Повторите эту процедуру несколько раз, а после нее вытрите ноги махровым полотенцем и помассируйте их мягкими вращательными движениями снизу вверх. Кроме того, на уставшие нижние конечности благотворно действуют и ванночки с соленой водой. И еще совет: раз в неделю трите загрубевшие пятки пемзой, чтобы кожа лучше дышала.

Теперь о трещинах на пятках, которые доставляют многим большие неудобства. Иногда они так глубоки, что люди испытывают боль при ходьбе. Бороться с ними можно следующим образом: к хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени и смешайте с небольшим количеством воды и варите до образования густой кашицы. После того как она остынет до приемлемой температуры, опустите в нее стопы и подержите 20 минут. Затем ополосните их теплой водой и смажьте кожу подошвы специальным кремом.

Что делать, если ноги постоянно потеют? В этом случае эффективны ванночки из коры дуба. В эмалированную кастрюлю положите 20 граммов измельченной коры дуба, залейте

стаканом воды комнатной температуры и кипятите 30 минут на слабом огне. Полученный отвар процедите через марлю и добавьте 200 мл кипяченой воды комнатной температуры. После этого приступайте к процедуре. Повышенное потоотделение может быть связано с тем, что ноги «не дышат». Поэтому желательно носить обувь только на кожаной подошве и отказаться, хотя бы на летние месяцы, от синтетических колготок.

Некоторые люди жалуются на то, что у них леденеют ноги, причем не только зимой, но и летом. Как правило, это связано с нарушением кровообращения в нижних конечностях. Для того, чтобы его нормализовать, следует ежедневно выполнять упражнение «бег на месте на кончиках пальцев». Еще один эффективный способ – лежа на спине делайте в течение нескольких минут кругообразные движения ступнями. Кроме того, на кровеносные сосуды нижних конечностей благотворно действуют контрастные ванночки, о которых говорилось выше.

И еще один совет – как можно больше ходите пешком! Что касается женщин, то лучше всего это делать в обуви на низком каблуке, так как в туфлях или босоножках на высоких каблуках ноги находятся в неестественном положении и быстро устают. Шаг должен быть легким, пружинистым, довольно быстрым. Вообще ходьба – самый доступный и полезный вид спорта для людей самых разных возрастов. При этом работают почти все мышцы, проветриваются легкие, усиливается кровообращение и, конечно, тренируются ноги.

А теперь о правилах, которые необходимо соблюдать, чтобы с ногами не было проблем:

- носите только удобную и мягкую обувь;
- старайтесь менять ее в течение дня;
- летом по возможности ходите босиком по земле;

- после напряженного рабочего дня, прежде чем заняться домашними делами, полежите десять минут, положив ноги на возвышение.



Предупреждайте болезни сердца

ДИАГНОСТИКА

Ежегодно в мире 16 миллионов человек умирают от болезней сердца, большинство из них развиваются на фоне метаболического синдрома. По статистике 40% россиян не доживают до 60 лет, причем 75% жителей нашей страны умирают от заболеваний, связанных с замедлением обменных процессов.

Согласно современным представлениям, в основе всех проявлений метаболического синдрома лежит первичная инсулинорезистентность, когда организм теряет способность правильно распознавать собственный гормон (инсулин) и перерабатывает сахар лишь в ограниченных количествах. Нарушение процессов поступления глюкозы в клетки и выброс в кровь больших количеств инсулина ведет к грубым нарушениям регуляции уровня глюкозы. Глюкозотолерантный тест (сахарная кривая) - это метод диагностики нарушения углеводного обмена с помощью сахарной нагрузки. Он позволяет определить, каким образом меняется концентрация глюкозы в крови во время и после приема ее внутрь. После еды глюкоза всасывается и ее концентрация в крови резко возрастает, в ответ клетками поджелудочной железы вырабатывается инсулин, который снижает количество глюкозы и обеспечивает проникновение ее в клетки. После чего уровень глюкозы опускается немного ниже нормы, выделение инсулина прекращается, и запускаются другие биохимические процессы, которые нормализуют концентрацию глюкозы в крови. В слу-

чае нарушения обмена веществ этот процесс растягивается во времени.

Липиды представлены жироподобным веществом животного происхождения (холестерином) и жирами (триглицеридами). В организм холестерин поступает с



пищей и частично вырабатываются клетками печени, кишечника и жировой ткани. Однако, лишь 35 – 40 % усваивается организмом. Триглицериды, которые организм получает с пищей всасываются более чем на 90%. Холестерин представлен 2 классами: «полезный» и «вредный». Полезный холестерин имеет высокую плотность (липопротеин высокой плотности) и способствует очистке сосудов от вредного холестерина, транспортируя его в печень для утилизации. Специалисты связывают снижение концентрации липопротеинов высокой плот-

ности с риском развития болезни сердца. Для определения тактики лечения врач оценивает одновременно уровень общего холестерина и полезного холестерина. Если у пациента наблюдается низкий уровень липопротеина высокой плотности при нормальной концентрации общего холестерина, то для профилактики болезней сердца всего, лишь требуется снизить вес, прервать курение, выполнять физические упражнения. При высокой концентрации общего холестерина и снижении полезного холестерина потребуются лекарственная терапия и диета.

Для профилактики развития метаболического синдрома важно выполнять рекомендации специалистов: откажитесь от избыточного количества жира в рационе, потребляйте меньше сахара, ешьте больше овощей и фруктов, поддерживайте вес тела в нормальном диапазоне, больше двигайтесь, систематически исследуйте показатели липидного спектра и уровня глюкозы.

Современные методики, применяемые в Новокузнецком Центре-СПИД, позволяют выполнить биохимические исследования крови с максимальной точностью и достоверностью по доступным ценам.

Наш адрес: г.Новокузнецк, ул. Горьковская, 14, тел. (3843) 528-375.

**Е. Прокопьева,
биолог Новокузнецкого
Центра СПИД**

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ЦЕНТР-СПИД УСЛУГИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Врачи - инфекционисты

**Наталья Григорьевна
Прокопьева.**



**Сергей Сергеевич
Бобков.**



Разнообразие и клиническое течение многих инфекционных и паразитарных болезней может привести к неправильной тактике лечения. Известно, что несвоевременно выявленная инфекция (инвазия), может вызывать различные нарушения, ухудшая самочувствие человека и работу всех органов и систем. При наличии неясного болезненного состояния вашим лучшим решением станет консультация опытных врачей - инфекционистов. Они быстро и правильно диагностируют инфекцию, а также предложат оптимальный курс лечения, восстановления и профилактики.



**Врач - педиатр
Ольга Сергеевна Павлова**

- применяет унифицированные правила оказания медицинской помощи детям. Являясь педиатром - инфекционистом, своевременно определит скрыто протекающие инфекционные и паразитарные болезни. В совершенстве владеет способами диагностики, лечения и профилактики детских болезней. Осуществляет подробное консультирование по формированию оптимального физического и нервно-психического развития здорового малыша. А при его заболевании - проведет квалифицированную диагностику и лечение.



**Врач - гинеколог
Ольга Викторовна
Емельянова,**

врач высшей категории проводит диагностику и лечение заболеваний, характерных только для организма женщины. Очень многие женские болезни связаны с условиями труда и отдыха,

**Врачебный приём ведётся
согласно графика работы
специалиста.
Тел. 8 (3843) 52-83-75**

качеством питания и окружающим психо-эмоциональным фоном. Каждая женщина должна посещать гинеколога не менее одного раза в год, даже при отсутствии жалоб. Осмотр и обследование у гинеколога просто необходимы, если женщина планирует начать или уже начала половую жизнь. Ведь многие заболевания в гинекологии могут протекать незаметно, а при длительном течении заболеваний и при отсутствии лечения могут возникнуть опасные осложнения. Помните, при каждой смене полового партнера необходим осмотр врача и прохождение лабораторного обследования.



**Психолог -
Юрий Анатольевич Зайцев,**

кандидат психологических наук, доцент, в рамках психологической помощи населению ведет работу, направленную на повышение стрессоустойчивости, профилактику употребления наркотических веществ, обучает методам совладения со страхом и тревогой.

ИСТОРИЯ

АВИЦЕННА

Абу Али Ибн-Сина, латинизированное имя Авиценна, выдающийся врач мусульманского мира, родился в 980 году в Таджикистане. В десятилетнем возрасте он свободно читал коран и знал произведения многих арабских классиков. До шестнадцатилетнего возраста учился праведению и в особенности интересовался философией. Медицинской занялся позже и в этой области достиг выдающихся результатов.

В семнадцать лет его позвали к больному, у которого была большая библиотека. Он помог больному и разрешил Ибн-Сину пользоваться библиотекой, что помогло ему расширить знания. В восемнадцать лет Ибн-Сина уже пользовался славой хорошего врача, его часто звали к одру больных правителей и государственных мужей. Он вел бурную жизнь. Его угнетала зависимость от правителей феодальных государств. Ибн-Сина часто подвергался пре-

следованиям, в особенности со стороны мусульманского духовенства. Часто он бежал и искал пристанище у новых покровителей. Одно время Ибн-Сина даже находился в заключении. Умер Ибн-Сина в 1037 году в возрасте 58 лет после долгой болезни.

Ибн-Сина оставил богатое наследие из научных трудов по философии и медицине. Важнейшее сочинение, получившее широкую известность, неоднократно переводившееся на большинство европейских языков – это «Медицинский канон», долгое время оставалось основным источником медицинских знаний. «Медицинский канон» являлся настоящей энциклопедией медицинских знаний арабского мира, в основе которых лежали науки Галена.

«Канон» состоит из пяти томов с огромным количеством разделов, в которых описываются не только анатомия человека, но приводится и

множество практических сведений. В книге описаны многие болезни как внутренние, так и кожные, глазные и детские заболевания. Подробно описываются их симптомы и способы лечения; в книге перечислены целебные средства и даны рецепты составления лекарственных препаратов, описаны методы хирургического лечения и даже приведены косметические советы. Труд отличается ясностью положения и является не только сборником арабской медицинской мудрости, но содержит также критическую оценку автора и ряд практических советов и замечаний. Его перевод издания «Canon medicinae» до конца 17 века оставался основным учебником медицины не только для студентов, но и врачей.



В 1972 году ректором Новокузнецкого ГИДУВа становится Иван Анисимович Витюгов – видный отечественный ортопед-травматолог, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой травматологии, ортопедии военно-полевой хирургии ГИДУВа.

И.А.Витюгов внес значительный вклад как в ортопедо-травматологическую науку и практику, так и в систему специализации и усовершенствования врачей. Его перу принадлежат более 200 научных публикаций, его учениками защищено 5 докторских и 19 кандидатских диссертаций. Он отмечен многими правительственными наградами. Личность эта, безусловно, незаурядная, достаточно своеобразная и, конечно же, достойная уважения.

Иван Анисимович Витюгов родился в 1922 году в Могилевской области. В 1928 году стал учеником сельской школы, в 1937 году, не закончив ее, поступил в Могилевское педагогическое училище. В 1939 году перевелся в Ленинградское военно-медицинское училище им.Щорса. После досрочного окончания в 1941

ВИТЮГОВ ИВАН АНИСИМОВИЧ

году получил звание военфельдшера и сразу же был направлен на фронт. Он участвовал в обороне Москвы и первых наступательных операциях: оказывал медицинскую помощь раненым бойцам на передовой, вынося их на себе с поля боя. О его заслугах писала «Медицинская газета». В июне 1942 года получил тяжелое ранение, лечился в разных госпиталях, был признан инвалидом ВОВ и демобилизован.

Некоторое время в 1943 году работал фельдшером в Новосибирской области, затем поступил в Новосибирский медицинский институт. Учился на отлично, хотя приходилось и подрабатывать. В 1948 году, получив диплом, обрел право на поступление в клиническую ординатуру. Ему было предложено место клинического ординатора кафедры травматологии и ортопедии Новосибирского ГИДУВа. С ней он был связан всю жизнь.

В 1951 году ГИДУВ переезжает в Новокузнецк, с другими сотрудниками института на новом месте оказывается и Иван Анисимович. Он «складывает по частям» травмированных шахтеров и металлургов, оказывает неотложную помощь при различных авариях и массовых поражениях. Труд был невероятной сложности, а еще приходилось заниматься препода-

вательской и научно-исследовательской работой. Большим достижением Ивана Анисимовича и других сотрудников кафедры травматологии той поры явилась разработка методики лечения микротравм с помощью клея БФ.

В 1972 году Иван Анисимович становится ректором Новокузнецкого ГИДУВа. В 1977 году награжден орденом Трудового Красного Знамени. В одной из характеристик отмечалось: доктор медицинских наук, профессор И.А.Витюгов – крупный ученый, опытнейший клиницист, талантливый педагог и воспитатель. Участие его работ на ВДНХ СССР по учебно-методической работе в 1981 году отмечено медалью. В 1984 году И.А.Витюгов уходит с должности ректора, оставаясь заведующим кафедрой травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии. В это время начался цикл важных и интересных научных исследований, связанных с эндопротезированием костей и суставов. Это была революция в травматологии и ортопедии, что отмечалось на мировом уровне.

Но здоровье пошаливало, сказывались и фронтовые раны. В 1991 году он пишет заявление об освобождении от занимаемой должности, оставаясь в то же время консультантом. Скончался Иван Анисимович 31 августа 1995 года.

ИНТЕРНЕТ НОВОСТИ

Клонированные антитела подавляют развитие ВИЧ в организме.



Клонированные антитела подавляют развитие 195 штаммов ВИЧ. К такому выводу пришли американские и немецкие ученые. Ранее проведенные исследования показали, что пассивная иммунизация может уменьшить концентрацию вируса в крови обезьян и мышей, но впервые ученые нашли антитела, которые оказались эффективными и в организме человека. Клинический эксперимент длился 56 дней. В исследовании приняли участие 29 ВИЧ – инфицированных добровольцев. В течение 8 недель после введения антитела отмечалось значительное снижение копий ВИЧ в крови больных, в некоторых случаях - даже в 300 раз. Ученые предполагают, что клонированные антитела безопасны для людей. Работа в этом направлении будет продолжаться, так как полученные результаты можно будет применять для профилактики заражения ВИЧ и лечения больных.

Стент для лечения атеросклероза разработают в Томске.

Новая технология позволяет расширить сосуд и разрушить атеросклеротические бляшки. Основной технологией являются гибридные наночастицы и сосудистый стент с биodeградируемым покрытием. Стент раскрывается в просвете сосуда, отжимает наружу атеросклеротическую бляшку и препятствует ее дальнейшему росту и суживанию просвета. Биоактивные углеродные наночастицы внедряются в бляшку и изменяют ее структуру, препятствуя ее росту в будущем. Ученые уже получили российский патент на гибридные наночастицы, а также подали заявку на международный патент. После этого начнутся доклинические и клинические исследования.



Тучные люди менее подвержены деменции.

Британские ученые утверждают, что у тучных людей с высоким индексом массы тела на 30 % снижен риск развития слабоумия в зрелом возрасте. Предыдущие исследования показали, что набор веса в пожилом возрасте может также защитить от остеопороза.

Тем не менее, эксперты в области здравоохранения предупредили, что ожирение ведет ко многим проблемам, в том числе высокому кровяному давлению, болезням сердца, диабету и повышению уровня некоторых типов рака. Так что, несмотря на результаты исследования, здоровый образ жизни никто не отменяет.

«Неосознанное принятие» ситуации помогает справиться с разочарованием.

В эксперименте ученые использовали сложную арифметическую задачу, чтобы ввергнуть участников в отчаяние. Специалисты заметили, что сознательные, требовавшие усилий попытки победить разочарование не приво-

дили к положительному результату. Тогда исследователи провели эксперимент на «неосознанное принятие». Добровольцев попросили выбирать четыре слова из пяти предложенных и составлять из них предложения. Одно из слов по смыслу было связано с принятием.

В результате участники безоценочно принимали разочарование, а не пытались изменить свои чувства или избежать их. «Неосознанное принятие» стабилизировало настроение, а в процессе сознательного принятия, наоборот, возникали негативные эмоции. Исследователи отмечают: как неосознанное, так и сознательное принятие избавляют от негативных последствий разочарования для здоровья.

Учеными обнаружен белок, уничтожающий рак кожи

Австралийские ученые уверены, что если запрограммировать белок (RIP1), содержащийся в раковых клетках кожи при меланоме, то он может послужить её убийцей. Ранее, наличие данного белка связывали только со смертью клеток.



При более детальном изучении выяснилось, что на самых ранних стадиях развития рака кожи функциональные свойства белка нестабильны. Специалисты пытаются перепрограммировать функциональные свойства белка на торможение развития меланомы. А если к этому процессу добавить противораковые лекарства, то эффект станет значительно сильнее. Благодаря белку под названием RIP1, на свет может появиться действенное лекарственное средство против рака кожи.

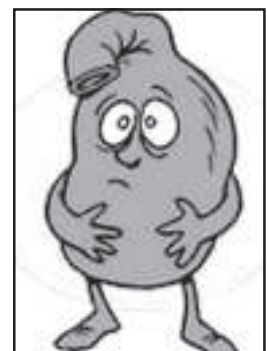
Диагностики рака желудка - по дыханию

В ходе экспериментов сотрудники университета «Технион» нашли новый тип технологии, с помощью которой можно определить изменения в выдыхаемом человеком воздухе.

Состав воздуха, выдыхаемого пациентом с опухолью желудка, отличается от того, что выдыхает человек без этого заболевания

Рак желудка - относительно редкое онкологическое заболевание. Поскольку ранние онкологические симптомы часто принимают за признаки других заболеваний, то обычно рак диагностируют на поздних стадиях. Ученые полагают, что новый анализ поможет выявлять онкологию на ранней стадии, а также определять людей из группы риска.

Сейчас технология проходит тестирование в Европе. В исследовании участвуют несколько тысяч человек, в том числе, пациенты с раком желудка или предраковыми симптомами. Если ее эффективность в качестве скринингового метода подтвердится, новый тест могут начать использовать в ближайшие годы.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

НА ЗАМЕТКУ

ДУБОВАЯ КОРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Дубовую кору сушат, измельчают и, замочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживается и добавляется к воде для ванны. Для полной ванны берут коры 1 кг, лоя половинной - 1/2 кг, для сидячей и ножной 1/4 кг.

Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильной кислоты, действуют жаропонижающе, содействуют зарубцеванию ран. ими пользуются для лечения поврежденной кожи от морозов и расширенных вен. Еще их применяют при детской золотухе.

НАСТОЙКА СИРЕНИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Высушенные цветки сирени обыкновенной (100 г) залить 1 л воды и настаивать 8-10 дней в плотно закрытом сосуде.

Применяется при ревматизме, отложении солей в суставах и как средство от пяточной шпоры.

Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы этой же настойкой на больные участки тела.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Дневное меню диеты, назначенной при некоторых формах язвенной



болезни желудка, при гастрите с повышенной кислотностью.

8-9 часов. Яйца всмятку, каша манная, хлеб белый черствый с маслом, чай с молоком.

12-13 часов. Свежий творог, про-

тертый со сметаной, масло сливочное, хлеб белый черствый, стакан томатного сока.

15-16 часов. Суп-пюре морковно-молочный на крупяном отваре, котлеты мясные паровые с протертой рисовой кашей, желе ягодное, хлеб белый черствый.

19-20 часов. Рыба отварная или паровой омлет, пюре картофельно-морковное с маслом, стакан отвара шиповника, хлеб белый черствый.

За час до сна. Стакан сливок, молока или киселя с печеньем.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

В основе памяти три взаимосвя-



занных процесса: запоминание, удержание запоминаемой информации и воспроизведение. Слабая память в основном объясняется слабым вниманием и плохой наблюдательностью. Есть несколько упражнений для тренировки памяти.

Возьмите 10-15 мелких предметов и разложите их перед собой. Взгляните на них, а потом, закрыв глаза. Опишите их.

Внимательно осмотрите комнату и все, что в ней находится. Затем, закрыв глаза, воссоздайте в подробностях все предметы.

Постарайтесь хорошо разглядеть подброшенный вверх и падающий предмет, а потом опишите его во всех замеченных вами подробностях.

Регулярное выполнение этих упражнений разовьет вашу память. Не бойтесь загружать свой мозг: обычно человек использует его всего на 5-7%.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СОЛЯРИЯМИ

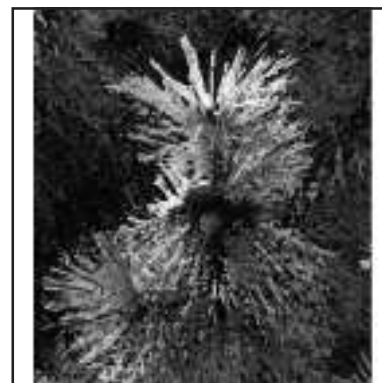
Ультрафиолетовое излучение в солярии значительно опаснее солнечного. При неправильной дозировке оно может вызвать раннее старение кожи, растрескивание, зуд, сыпь, появлением пигментных пятен и даже рак кожи.

Кроме того, при длительном пользовании солярием возникает раздражение глазной оболочки (конъюнктивит), увеличивается опасность заболевания катарактой.

Полезные свойства сосновых почек, шишек и хвои

В составе сосновых шишек имеются и такие вещества, как: монотерпеновые углеводороды, липиды, линоленовая и олеиновая кислоты, танины, биофлавоноиды, и многие другие полезные и питательные вещества. Зелёные шишки сосны являются источником железа и множества других полезных веществ. Почки и хвои сосны также содержат в себе множество полезных веществ. В почках сосны содержится большое количество эфирных масел, дубильных веществ и всевозможных витаминов. А в хвое – много смол, каротина, аскорбиновой кислоты и витамина С.

В зависимости от условий климата, время сбора сосновых шишек может отличаться. В нашей стране их нужно собирать в период с 21 по 25 июня. Шишки должны достигать в ширину около 4-х сантиметров.



8 июля - Всероссийский день семьи, любви и верности

НАШ КАЛЕНДАРЬ

Этот праздник в России учрежден по инициативе депутатов Государственной Думы. Интересно, что инициатива празднования Дня семьи поддержана всеми традиционными религиозными организациями России — ведь идея празднования Дня семьи, любви и верности не имеет конфессиональных границ. В каждой религии есть примеры семейной верности и любви.

Идея праздника возникла несколько лет назад у жителей города Муром (Владимирской области), где покоятся мощи святых супругов Петра и Февронии, покровите-

лей христианского брака. В жизни Петра и Февронии воплощаются черты, которые традиционные религии России всегда связывали с идеалом супружества, а именно: благочестие, взаимная любовь и верность, совершение дел милосердия и попечение о различных нуждах своих сограждан.

Но семья — это еще и очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона.

У нового семейного праздника уже есть памятная медаль «За любовь и верность», которая вручается 8 июля, и очень нежный символ — ромашка, ведь этот полевой цветок издревле считался на Руси символом любви.

19 июля - День металлурга

Отдавая дань советской металлургической промышленности в восстановлении экономики СССР, Президиум Верховного Совета СССР учредил День металлурга, который стал праздноваться в третье воскресенье июля. Указ был подтвержден Верховным Советом 1 октября 1980 года. Этот праздник широко отмечается в городах, где построены металлургические предприятия (Норильск,

Новокузнецк, Магнитогорск, Череповец, Липецк и др.).

После распада СССР День металлурга, как праздник, сохранился во всех странах СНГ, где металлургия играет значительную роль в экономике страны. В списке почетных званий России есть звание «Заслуженный металлург Российской Федерации».



25 июля - День памяти Владимира Высоцкого



Его творческая жизнь — это более 700 песен и стихов, 20 ролей в театре и около 30 ролей сыгранных в кино. Популярность Владимира Высоцкого по-прежнему высока, а фильмы с его участием всегда находят место в телевизионной сетке телеканалов. Самые по-

пулярные картины с Высоцким — это «Стряпуха», «Короткие встречи», «Служили два товарища», «Вертикаль» и нестареющий фильм братьев Вайнеров — «Место встречи изменить нельзя».

«Он родился в 1938 — но был человеком 21 века» — говорят его друзья и коллеги — те, кто жил и творил с ним в одно время.

Полноводная река народной любви к Высоцкому не иссякает и сегодня. Песни музыканта звучат даже в космосе — российский космонавт, член экипажа МКС Юрий Маланченко взял на орбиту несколько дисков с записями своего давнего кумира. Среди них — «Золотой диск» с песнями, которые не вышли при жизни автора.

9 августа - День строителя

Строителей принято считать представителями одной из самых мирных, созидательных профессий в мире. Они не только возводят новые строительные объекты, но еще и реконструируют, восстанавливают старые.

За последнее время строительная отрасль в нашей стране достигла достаточно мощных темпов развития и сегодня успешно работает в строительной отрасли экономики огромное количество строительных компаний,

успешно обеспечивающих самый широкий и качественный спектр услуг.

В своей работе строители всегда стремятся применить самые новые технологии, применить в строительстве и отделке оригинальные и перспективные конструкторские решения и разработки. Строят так, чтобы можно было сохранить созданные ими постройки для будущих поколений, обеспечивая их высокое качество.



30 августа - День шахтёра



Донецк, в ночь с 30 на 31 августа 1935 года шахтёр А. Г. Стаханов установил рекорд (добыл 102 т угля при норме в 7 т), послуживший началом стахановского движения. Праздник отмечается на территории бывшего Советского Союза.

Официально праздник утверждён в СССР по предло-

жению министров угольной промышленности Д. Г. Оника и А. Ф. Засядько 10 сентября 1947 года. Первое празднование Дня шахтёра состоялось 29 августа 1948 года. В начале года министр издал приказ «О подготовке к празднику День шахтёра».

Для некоторых городов День шахтёра является главным праздником и отмечается концертами под открытым небом и народными гуляниями.

День шахтёра в Кузбассе с 2001 года выбирается столица празднования Дня шахтера: В Кемеровскую область на этот праздник приезжают выступать известные музыкальные коллективы и другие народные артисты.

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ЦЕНТР- СПИД

предлагает современную диагностику и врачебное консультирование по ряду заболеваний
по государственным ценам

Вид анализа	Метод исследования, цена	
	ИФА	ПЦР

Диагностика ВИЧ-инфекции

Гражданам РФ по эпидемическим и медицинским показаниям бесплатно		
Для иностранных граждан и прочих	170 р.	400 р.

Диагностика гепатитов

Гепатит А:	150 р.	
Гепатит В: основной маркер	155 р.	300 р.
дополнительные маркеры:		
антитела к HBsAg	160 р.	
ранние антитела к HBcAg	135 р.	
поздние антитела к HBcAg	135 р.	
Срочный анализ на HBsAg	200 р.	
HBeAg	150 р.	
антитела к HBeAg	150 р.	
Количественное определение вируса гепатита В в крови (вирусу.нагрузка)		1400 р.
Гепатит С: основной маркер	155 р.	400 р.
Ранние антитела (IgM)	160 р.	
Количественное определение вируса гепатита С в крови (вирусу.нагрузка)		1300 р.
Генотип ВГС		800 р.
Гепатит Д:	109 р.	
Срочный (экспресс) анализ:		
Гепатит В	200 р.	
Гепатит С	200 р.	

Внутриутробные инфекции

ЦМВ (цитомегаловирусная)	165 р.	200 р.
Токсоплазмоз	320 р.	300 р.
Герпес 1,2 типа	200 р.	200 р.

ПРОЧИЕ ИНФЕКЦИИ

Вирус Эпштейна Барр	450 р.	400 р.
Хламидийная инф-я (Cl.pneumoniae)	155 р.	170 р.
Определение хеликобактер	160 р.	

Заболевания, передающиеся половым путём

Сифилис	300 р.	
Срочное (экспресс) определение	130 р.	
Хламидийная инф-я (Cl.trachomatis)	305 р.	170 р.
Кандидоз	150 р.	170 р.
Микоплазмоз	170 р.	170 р.
Уреаплазмоз	170 р.	200 р.
Гарднереллез	150 р.	170 р.
Гонорея		170 р.
Трихомоноз	160 р.	170 р.
Вирус папилломы человека ВПЧ		360 р.



Состояние иммунитета	
Иммуноглобулины А, М, G	450 р.
Иммунограмма	1839 р.
Ревмопробы (СРБ, РФ, АСО, ЦИК)	200 р.

Опухолевые маркеры	
Предстательной железы (ПСА общий и ПСА свободный)	400 р.
СА-19-9 поджелудочной железы	320 р.
СА-125 рак яичников	310 р.
СА-15-3 рак молочной железы	330 р.
РЭА (т.кишки. печени и поджелудочной ж.)	230 р.

Биохимические исследования крови

ЛДГ	80 р.
Тимоловая проба	35 р.
Общий билирубин, прямой билирубин	70 р.
Креатинкиназа	90 р.
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	60 р.
Аспаратаминотрансфераза (АСТ)	60 р.
Щелочная фосфатаза	70 р.
ГГТП (ГГТФ)	70 р.
Альфа амилаза	70 р.
Общий белок	50 р.
Белковые фракции	155 р.
Молочная кислота	95 р.
Кальций общий	50 р.
Альбумин	40 р.
Фосфор неорганический	60 р.
Креатинин	65 р.
Мочевина	55 р.
Мочевая кислота	75 р.

Сахарный диабет

Глюкоза (сахар) крови	50 р.
Определение толерантности к глюкозе (Сахарная кривая)	160 р.
Гликолизированный гемоглобин	270 р.

Липидный обмен. биохимические исследования

Липидный спектр (холестерин и его фракции триглицериды, коэффициент атерогенности)	270 р.
------------------------------------------------------------------------------------	--------

Гормоны щитовидной железы

T3	185 р.
T4 (свободный)	260 р.
Антитела к тиреоглобулину	230 р.
ТТГ - тиреотропный гормон	260 р.
Антитела к ТПО	230 р.

Другие гормональные исследования

Тестостерон	200 р.
Пролактин	200 р.
Лютеинизирующий гормон (ЛГ)	200 р.
Фолликулостимулирующий (ФСГ)	200 р.
Определение эстрадиола	390 р.
Прогестерон	230 р.
Кортизол	210 р.

Клинический анализ крови

Общий анализ крови	165 р.
Количество ретикулоцитов	42 р.
Время свертываемости	30 р.
Время кровотечения	25 р.

ДИАГНОСТИКА АНЕМИИ

Железистый комплекс	210 р.
Ферритин	160 р.

КОАГУЛОГРАММА

(ПВ, ПТИ, МНО, АЧТВ\АПТВ, фибриноген)	257 р.
---------------------------------------	--------

Клинический анализ мочи

Общий анализ мочи (с микроскопией осадка)	95 р.
-------------------------------------------	-------

Исследование мочи по Нечипоренко	65 р.
----------------------------------	-------

Биохимический анализ мочи

Проба Реберга	230 р.
---------------	--------

Диагностика паразитарных заболеваний

по крови методом ИФА

Описторхоз	150 р.
Аскаридоз	170 р.
Токсокароз	150 р.
Лямблиоз	160 р.

Прочее

Исследование мазков из моче-половых органов	270 р.
Клиническое исследование эякулята	410 р.

Консультативный приём (первичный) - 450 р.
Повторный -250 р.
Прием психолога - 350 р.
Оформление мед.справок (сертификатов) - 130 р.

Забор крови на биохимические показатели, гормоны, общий анализ крови с 7-30 до 10-00 на остальные показатели с 7-30 до 13-00



Наш адрес:

**г.Новокузнецк, Заводской район,
ул.Горьковская, 14
тел. 528-375
Остановка «Климасенко»
авт. №№ 7, 14, 15, 16, 47, 91, 345,
тролл. № 1**

В номере использованы собственные материалы и материалы других СМИ и Интернета

**Главный редактор
А.В.Луканин
Адрес редакции:
654031, г.Новокузнецк,
ул.Горьковская, 14.
Тел. 52-85-34, 76-42-27
эл.почта
a19480303@rambler.ru**

**Учредитель и издатель: ГБУЗ КО «Новокузнецкий клинический
Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными
заболеваниями», г.Новокузнецк, ул.Горьковская, 14
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы
по надзору в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций по Кемеровской области
Рег. ПИ № ТУ 42-00443 от 16.02.2012 г.
Тираж 3000 экземпляров
Выходит четыре раза в год**

**Отпечатано:
г.Новокузнецк
ООО «Полиграфист»
Время подписания в
печать 4.06.2015 г.
в 18.00.
Фактически в 19.00**