

\*\*\*

Чувствуешь запах солнца?  
Он с хрустом бьётся о скалы...  
По сонному утру крадется...  
Ему всех рассветов мало.

Тебе его слишком много,  
Но дышишь ,стремясь надышаться,  
Укутаешь тенью лесного,  
Полного легкости танца...

Рассыпались волосы лентами,  
Сверкающим антрацитом.  
Сапфировый взор моментами  
Цепляет уловку в сокрытом...

Танцуй, моя милая нимфа!  
Плети из тумана узоры...  
Предстала свершившимся мифом,  
Блуждающим по просторам...

Завей вихрем ветви в волны,  
Порхай под открытым небом...  
Твои чувства жизни полны,  
Веди их бессмертным светом...

Автор: Алина Найчук



\*\*\*

Подходят ко мне и говорят: "Чёрт возьми,  
Прекрати смотреть как твои дни горят,  
Прекрати, как ребёнок, хлопать дверьми  
Пойми, тут тебе не театр,  
И твои маски вообще не имеют смысла быть,  
Не играют роли именные знамена.  
Слабые люди ни в какую не умеют любить,  
Сильные - гордо сгорают в пламени.

Ты, наверное, думаешь, что тебя нельзя ранить,  
В памяти ведь твои люди всё ещё живут.  
Прекрати же писать ненормально про нечисть, вечность и пьяниц,  
Иначе твои внутренние бесы реально тебя сожрут.  
Я понимаю, конечно, что в каждом из нас - звери,  
Масса лицемерия и повадки чудищ.  
Но начни же, наконец, хоть во что-то верить,  
Если не в людей, то хотя бы в знаки судеб,  
Которые вечно щёлкают тебя по носу, хватают за кисти,  
Выворачивают истину и душат твоих хранителей,  
Будто вынуждая покинуть того, кто для тебя жизнь,  
В спину крикнув нелепое "Я тебя вытерплю"

Правило первое - никого не стоит держать,  
"Твоё" не имеет возможности ускользнуть,  
Не каждая история имеет череду концов,  
И то, что "навсегда ушло" не имеет принципа возвращаться назад.  
Слабые люди от судеб прячут лицо,  
Сильные, не опираясь ни на что, смотрят прямо в глаза.

Автор: Ксения Фогель



# АБЗАЦ

Главный редактор: Федченко О.М.

Верстка: Красноусова К. Карчевская К.

Корректоры: Конякина Е.

Редакторы: Красноусова К., Виниченко Е.

Корреспонденты: Keta T.D.,

Кантаев А., Яценюк В., Фогель К., Юфкина О.,

Змеева М., Овчаренко О., Шведова М.

Тираж: 100 экз.

Адрес редакции: Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.

Все выпуски газеты в электронной версии вы можете найти здесь: <http://vk.com/club58524932>



# АБЗАЦ

## 2 Победа в Worldskills



## 4 Новый год по-китайски



## 6 Всемирный день радио



## 7 Мужество непокоренных



# ВЫПУСКНОЙ ПЕЧАТНИКОВ

29 января в нашем колледже состоялся концерт, на котором мы поздравляли студентов с окончанием обучения. 25 учащихся получили дипломы печатника плоской печати, с которыми они смогут без проблем устроиться на высокооплачиваемую работу и работать с печатными машинами любой сложности. Несмотря на то, что эта профессия считается мужской, колледж печати разрушает все стереотипы и показывает на своем примере, что у профессии нет пола. Так, например, выпускница группы П-9-13 Ольга Недзелюк закончила обучение с отличием и не собирается останавливаться на достигнутом.

Ведущими мероприятия были незабываемые первокурсницы Ксения Карчевская и Алина Морозова. Они оказались прекрасными ведущими: держали взгляд и интерес зрителя до последней минуты праздника. Конечно же студенты не забыли и про своих непревзойденных преподавателей, которые научили их всему что знают сами и вложили свою душу в обучение каждого студента. Выпускники декламировали стихотворения, посвященные педагогам, а уже известный всем Роман Горовой пел песню для куратора, выпустившего группу, от имени всех ребят. Сложно было преподавателям отпустить в свободное плавание уже таких полюбившихся и родных студентов. Добрые, важные слова и наставления сказали руководители специалистов. Вручили дипломы и выступили с речью директор колледжа Силкин Роман Сергеевич и его заместитель Климова Наталья Владимировна. Мы желаем всего только самого хорошего выпускникам и, безусловно, двери нашего колледжа всегда открыты для них!

Подготовила: Оленка Овчаренко



## ПОБЕДА В WORLDSKILLS

26 января в стенах нашего колледжа стартовали региональные отборочные соревнования финала Сибирского федерального округа чемпионата рабочих профессий по стандартам WorldSkills-2016 по указанной компетенции.

В них принимали участие 9 студентов из четырех учебных заведений (Новосибирский колледж печати и информационных технологий, Новосибирский государственный университет архитектуры дизайна и искусств, Новосибирский профессионально-педагогический колледж и Искитимский филиал «Новосибирского строительного колледжа»). На протяжении двух конкурсных дней участникам предстояло выполнить задания по четырем модулям:

Модуль 1 – Многостраничный дизайн (разработка информационного буклета для фестиваля «Новосибирск – столица дизайна 2016г.»)

Модуль 2 – Информационный дизайн (разработка дизайна плаката для конкурса «Мисс Дизайн» в рамках фестиваля «Новосибирск – столица российского дизайна 2016 г.» с элементами авторской графики, а также дизайн-макет главной страницы сайта фестиваля «Новосибирск – столица российского дизайна 2016 г.»)

Модуль 3 – Корпоративный дизайн (разработка дизайна набора открыток с использованием логотипа, элементов фирменного стиля и авторской графики).

Модуль 4 – Дизайн упаковки (разработка макета и развертки упаковки для ранее разработанных открыток с использованием логотипа и фирменного стиля).



В рамках соревнований также была предусмотрена деловая программа для представителей органов исполнительной власти, руководителей средних и профессиональных образовательных учреждений: круглый стол на тему «Привлечение интереса молодежи к издательско-полиграфической отрасли и перспективам карьеры на предприятиях производства».

27 января завершились региональные отборочные соревнования финала Сибирского федерального округа чемпионата рабочих профессий по стандартам WorldSkills 2016, компетенция «Графический дизайн». Победу одержала студентка группы ИДР-11-14 – Дорохова Татьяна. Она продолжит борьбу за победу на финале Сибирского федерального округа в марте этого года в Красноярске.

Я решила задать Тане пару вопросов касательно прохождения конкурса:

**Здравствуй. Что заинтересовало тебя, почему ты решила участвовать в конкурсе?**

- Привет. Меня всегда интересовало творчество и все его проявления, как только я узнала про конкурс, он меня сразу заинтересовал. Ведь участвуя в конкурсе, можно узнать много нового и интересного. Да и в будущем это пригодится. Тем более в подобных конкурсах я никогда не участвовала. Вот и решила попробовать.



**Возникли ли у тебя трудности в выполнении заданий? Какое задание тебе понравилось и запомнилось больше всего?**

- Трудности были только в одном – за короткое время придумать дизайн, и воплотить все это. Больше всего мне понравилось делать открытки и упаковку к ним.

**Какие эмоции ты испытывала во время конкурса?**

- Во время конкурса я не испытывала волнения, но был страх того, что я чего-то не успею или не смогу придумать дизайн к продукту.

**Какие были ожидания от конкурса, верила ли ты в победу или терпеливо ждала: повезет или нет?**

- Можно сказать, что я верила в победу, тем более, что этот этап был начальным и особых трудностей не возникало.

**Что ты испытала, когда тебя объявили победительницей? Конечно же я была рада, как и любой другой человек, стоявший на моем месте.**

**Какие новые возможности ты открыла для себя после победы?**

- Я поняла, что хочу заниматься этим в дальнейшем, мне это интересно. И я довольно-таки неплохо с этим справляюсь.

**Что тебе дало участие в конкурсе?**

- Участие в конкурсе мне дало много новых знаний и навыков, которые мне пригодятся в дальнейшем.

**Как на твой взгляд данный конкурс необходим?**

- Данный конкурс необходим тем студентам, которым интересна их будущая профессия, которые готовы учиться и развиваться, становясь лучшими из лучших в своем деле.

**Начала ли ты готовиться к финалу конкурса WorldSkills?**

- Да, мы уже начали подготовку к финалу, который будет проходить в Красноярске. Предстоит много работы, т.к. задания не простые.

**Как ты считаешь, сможешь ли ты одержать победу в финале?**

- Я думаю, что у меня есть все шансы на победу, сейчас главное хорошо подготовиться, и надеяться на то, что волнения в этот раз тоже не будет.

**Спасибо за интервью, желаем тебе удачи!**

- Спасибо!

Подготовила: Виктория Яценюк



## МУЖЕСТВО НЕПОКОРЕННЫХ



Ученики Новосибирского Колледжа Печати и Информационных Технологий посетили мероприятие, которое состоялось на базе Новосибирской областной юношеской библиотеки 3 февраля, посвященное 72-годовщине снятия блокады Ленинграда. Нам рассказали о тяжелых временах блокады, когда люди сплотившись, пытались выжить.

Блокада Ленинграда – это почти 900 дней боли и страданий, мужества и самоотверженности. Эта самая продолжительная и страшная осада города за всю историю человечества, которая длилась ровно 872 дня.

Дорога жизни – это единственная транспортная магистраль, по которой блокадный Ленинград через Ладожское озеро был связан со страной. Перевозки по дороге жизни выполнялись с 12 сентября 1941 по март 1943 года. В период навигации доставка осуществлялась на буксирах с баржами и на кораблях, а зимой машины шли по ледовой дороге.

За этот период в осажденный город по легендарной Дороге жизни, которая официально числилась военно-автомобильной дорогой № 101, в Ленинград было привезено свыше 1600 тысяч тонн грузов, в основном продовольствия, фуража и горюче-смазочных материалов. За 500 дней блокады (до ее прорыва) по трассе эвакуировали более миллиона человек.

Блокада... страшное слово. Во время блокады гибли целые семьи. Но, несмотря на холод, голод и бомбежки город жил, учился, работал, сражался. Бессмертная отвага людей, стойкость и мужество, буквально потрясли народы мира.

На мероприятии нам показывали различные фрагменты документальных фильмов о тех страшных днях. Также были представлены стихи поэты – блокадницы Ольги Берггольц. Которую не зря называют «Голосом блокадного Ленинграда».

Мероприятие мне очень понравилось. Мне кажется, что нужно чаще вспоминать о подвигах наших героев, которыми были не только солдаты, но и простые люди. Если бы не их героизм, то был бы под большим сомнением тот факт, что на свет появились бы я и ты, мой дорогой читатель. Даже если бы и появились, то на какой свет? Железный порядок. Четкое распределение. Петля на шею судьбы. Вот какой была бы наша жизнь.

Подготовила: Ольга Юфкина



## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РАДИО



Когда мы просыпаемся утром и спешим по своим важным делам, или когда мы совсем усталые возвращаемся после сложного дня, большее количество людей слушает по радиоприёмнику новости города, либо наслаждается любимыми музыкальными хитами. Так вот, любители послушать радио не забывайте, что уже совсем скоро планета будет отмечать всемирный день радио.

Всемирный день радио отмечается 13 февраля, впервые его отметили только в 2012 году. Создателем радиоприёмника стал гениальный русский учёный Александр Степанович Попов. Дата проведения выбрана не случайно – 13 февраля 1946 года в эфир вышло «Радио ООН», станция которого располагалась в штаб-квартире Организации Объединённых наций.

Радио является одним из самых главных средств массовой информации. Самыми популярными радиоканалами в России является «Русское радио» и «Европа плюс».

В честь этого праздника организуются разнообразные мероприятия с участием радиовещательных компаний и других СМИ.

Помимо всемирного дня радио, учрежденного ЮНЕСКО, также отмечается Всемирный день радиолюбителя. Он состоится 18 апреля – в этот день в Париже был создан Международный радиолучительский союз, который и стал инициатором праздника.

Не забудьте 13 февраля включить свой радиоприёмник и насладиться спецпрограммами!

Подготовила: Ксения Фогель

### ЧАС ДОСУГА

## ПОМНИ – МИР СПАС СОВЕТСКИЙ СОЛДАТ!



В январе группа ИДР 11-15 вместе с преподавателем по истории Сидоровой Светланой Васильевной посетили крупнейший за Уралом выставочный комплекс – Экспозентр.

Студентам группы представилась редкая возможность увидеть выставку, посвященную подвигу советских людей в Великой Отечественной войне и войне в Афганистане. Выставка является мультимедийной, и поддерживается посредством интерактивных технологий, где можно ознакомиться с документами, фотографиями и прочитать исторические справки. Вход на выставку бесплатный. ... По сути дела это и не выставка в полном понимании этого слова. Это жестокая правда о войне, написанная кровью, это горечь поражений и великая радость ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ - все это живет не в формате выставки, а в реальном времени. Все и правда очень реально, будто вокруг тебя не фотографии, а живые люди. Оживают перед твоими глазами и нацистские палачи, и узники фашистских концлагерей. Оживают детские ботиночки, лежащие около газовой камеры...

Начиналась выставка с вокзальных часов без стрелок, олицетворяющих собой безвременье тех лет, будто бы выпавших из нормального ритма истории. Часть экспозиции демонстрирует нам приход к власти фашистов и тот масштаб, который достигло это страшное «существо».

Конечно же, самая тяжелая часть выставки – лагеря смерти, где систематически уничтожали сотни тысяч невинных людей. Ты проходишь через ворота лагеря с надписью «Работа делает человека свободным». Все знают, куда вела эта дорога, дорога смерти. Перед глазами предстает внутренняя обстановка концентрационного лагеря – барак, столбы с колючей проволокой по периметру, и даже печь крематория – всё как вживую, а не на кадрах кинохроники, хорошо знакомых с детства документальных фильмах. Первое что хочется – уйти, не проходить дальше. Потому что становится страшно, мягко говоря, неуютно, даже если знаешь, что всё это не настоящее. Всё это проиллюстрировано обильным количеством фотографий, от многих из которых по-настоящему бегут мурашки по спине. Искалеченные судьбы, – все это ты видишь своими глазами. Присутствовала здесь и виселица. ... Тебя окружают кирпичные коридоры, специфические звуки открывающихся и закрывающихся печей. И в голове не укладывается, какими же надо быть нелюдьми, чтобы творить с другими людьми такое? Когда видишь все это, как никогда остро осознаешь весь ужас войны, весь ужас нацизма, геноцида против других народов, весь кошмар теории «чистой расы»...

Были здесь и залы, показывающие сражения, являющиеся неотъемлемой частью войны. Кадры документальной хроники демонстрируют нам непосредственные моменты сражений.

Самый светлый зал – зал Победы. Здесь и копия флага, того самого, который гордо реял над Рейхстагом, и колонны с памятными надписями. Здесь кадры парада Великой Победы. Здесь чувствуешь гордость, радость. А еще горечь, слезы. Ведь это «радость со слезами на глазах».

Был здесь и зал, посвященный другим войнам и конфликтам – афганской и локальным конфликтам за рубежом, а также о героизме при исполнении служебного долга военнослужащими и сотрудниками правоохранительных органов в ходе антитеррористических операций в современной России. Ничего из этого не должно превратиться в пепел времен. Это вечная память. Это наша память...

Выставка производит сильнейшее впечатление и даёт небывалую гамму эмоций. Ужас, непонимание, боль, слезы. Конечно тяжело, такие выставки не бывают легкими.

Мы никогда не должны забывать подвига своих соотечественников на полях сражений. Мы, молодое поколение, должны беречь память о тех событиях и самое главное – знать правду и не преуменьшать роль своих предков в той ужасной и кровопролитной войне. Жить достойно памяти наших советских солдат, спасших мир от гибели.

Подготовили: Оленка Овчаренко и Мария Шведова

## МАРАФОН, ПОСВЯЩЕННЫЙ 145-ЛЕТИЮ И.А. БУНИНА

22 октября 2015 года исполнилось 145 лет со дня рождения великого русского писателя, лауреата Нобелевской премии в области литературы - Ивана Алексеевича Бунина, получившего признание на Родине только после смерти. Жизнь его была трудной, что, наверно, для писателей не редкость, но при этом и счастливой. Стоит отметить, что, несмотря на ни что Бунин никогда не занимался, как он сам выразился, «литературной проституцией».

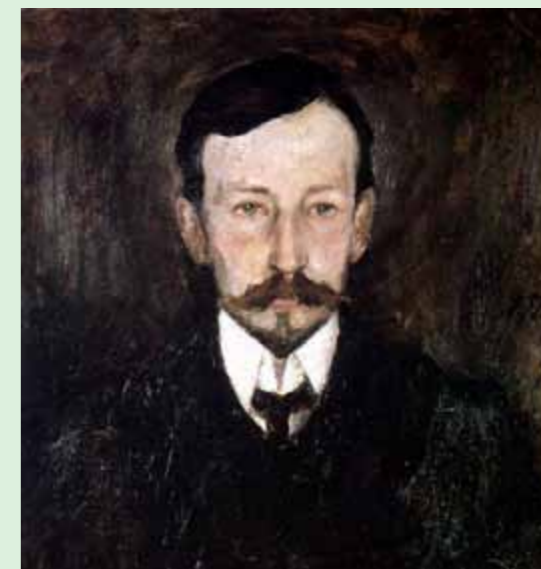
В память о великом классике Новосибирский торгово-экономический колледж провел областной «Марафон, посвященный 145-летию И.А. Бунина». Заключительный этап конкурса, как и отборочный, прошел в «Литературной гостиной» организаторов. В нем приняли участие студенты из 40 образовательных учреждений г. Новосибирска и НСО,

в финал вышли 15 лучших чтецов, которые продемонстрировали выразительное чтение прозаического отрывка из произведений И.А. Бунина. Участницей от нашего колледжа стала Стенина Наталья, студентка группы ИД-9-15, занявшая одно из призовых мест и вошедшая в 15 лучших чтецов.

Открыли мероприятие студенты НТЭКа великолепным вальсом. Победитель областной предметной олимпиады по дисциплине «Русский язык и литература» Ташмакова Кристина прочла авторское стихотворение по рассказу И.А. Бунина «Господин из Сан-Франциско».

Участники конкурсной программы прочитали отрывки из разных произведений, таких как «Антоновские яблоки», «Роза Иерихона», «Качели», «Книга», «Лапти» и другие.

Подготовила: Мария Змеева



Портрет Ивана Бунина. Леонард Туржанский



## УПАКУЕМ ЛУЧШЕ ВСЕХ!



И вот прошел долгожданный конкурс по конструированию и дизайну упаковки. В конкурсе «Лучшая упаковка Сибири» было 3 номинации: «Лучшая упаковка для кондитерских изделий», «Лучшая упаковка для различных товаров народного потребления» и «Лучший подарочный набор». Студенты очень постарались и еще раз доказали нам насколько они творческие и трудолюбивые личности. Невероятное разнообразие среди работ мы увидели 28 января в стенах нашего колледжа. Каждый учащийся мог подойти и внимательно рассмотреть каждую деталь работы и оценить ее по достоинству. Но это был лишь первый тур конкурса. Мы спешим поздравить наших победителей! В номинации «Лучшая упаковка для кондитерских изделий» победу одержала Молофеева Мария (группа ИБК 11-14), а ее одноклассник, Колобков Алексей стал победителем в номинации «Лучшая упаковка для различных товаров народного потребления». И наконец Тивелёва Ксения (группа Д-9-14) победила в номинации «Лучший подарочный набор». Мы очень гордимся нашими победителями и желаем им удачи, ведь их работы направляются во второй тур конкурса в Московский издательско-полиграфический колледж имени Ивана Фёдоровы.

Подготовила: Оленка Овчаренко

## НОВЫЙ ГОД ПО-КИТАЙСКИ



8 февраля во всех странах Восточной Азии в честь Нового года прогремят фейерверки, в небо запустятся сотни воздушных фонариков, а по улицам пройдут люди в причудливых костюмах героев известных легенд и символа приходящего года.

В Китае Новый год называют – Чуньцзе. В переводе это означает праздник Весны. Нам же он известен под названиями Китайский Новый год и Лунный Новый год.

Для жителей Поднебесной, как и для других народов Азии, Китайский Новый год является самым популярным и древнейшим праздником. Празднование насчитывает более двух тысяч веков и в отличие от привычного для нас Нового года не имеет фиксированной даты. Начало нового года, согласно китайскому календарю, определяется положениями Луны и Солнца и приходится на день второго новолуния, которое отсчитывается после зимнего солнцестояния. Кроме того, следуя китайскому гороскопу, каждый год имеет свое животное – покровителя и особую стихию. 2016 год пройдет под флагом Огненной обезьяны, характеризующейся бешеной энергией и непредсказуемостью. Отдыхают в Азии на этот праздник целую неделю, посещают многочисленных родственников и отдают дань уважения предкам. Вообще Новый год считается семейным праздником, на который стараются приехать даже из самых дальних уголков страны все родные и близкие.

Китайцы народ суеверный. Празднование Нового года имеет множество интересных традиций и поверий. В ночь перед Новым годом люди не ложатся спать, что, как считается, защитит дом от беды и болезней. А с наступлением праздника небо расцвечивается тысячами разноцветных фейерверков и небесных фонариков, отовсюду несутся шум и грохот. Это вообще очень шумный праздник, что опять же объясняется верой в то, что шум и грохот отгоняет злых духов. Также,

основной оттенок украшений и одежды ярко-красный, так как духи боятся этого цвета по легенде. С наступлением Нового года в Китае начинаются костюмированные танцы львов и драконов. Существует интересный обряд «первого выхода». Совершается он сразу после наступления Нового года. Люди выходят из дома в указанном в гороскопе «удачном» направлении, и делают определенное количество шагов, а затем возвращаются обратно. Таким образом, они чествуют бога радости. А первое слово, которое вы услышали от первого вами встреченного человека, символизирует энергетику наступающего года.

Ёлки, как у нас, в Китае не ставится. Эту нашу традицию заменяет другая – устанавливается так называемое Дерево Света, которое украшают маленькими фонариками, цветами и разноцветными лампочками.

Традиционно на Китайский Новый год принято дарить красные конверты с деньгами. Деньги дарят взрослые – детям, начальники – подчиненным. Тем, кому дарят такие конверты, желают счастья и удачи в будущем году. Кроме того люди дарят друг другу две мандаринки, так как на китайском мандарин созвучен со словом «золото» и означает пожелание богатства и успеха. Также дарят друг другу символ года, в некоторых магазинчиках и сувенирных лавочках символические фигурки и вовсе раздают бесплатно.

Мода на этот праздник к нам в Россию еще не пришла. Конечно, некоторые из нас знают, что существует такой «Китайский Новый год», но, конечно же, мы не празднуем его в таком масштабе, как в Китае, Японии или Корее. И все же, ничего не мешает нам обогатить свой календарь еще одним интересным праздником! Всех с Наступающим!

Подготовила: Мария Шведова



Ежегодно в России 8 февраля отмечается день науки, появившийся в конце XX го века.

Именно в этот день 1724 года Пётр Первый подписал указ об основании Академии Наук и Художеств. Особенность этого учебного заведения в том, что обучаться в ней могли не только дворянские дети, но и отпрыски низших сословий. Единственными условиями для поступления в Академию было наличие таланта и тяги к занятиям. Эта Академия внесла огромный вклад в развитие экономики, новых технологий, физики, математики и медицины в XVIII и XIX веках. В это же время проводились глубокие исследования в разных научных областях, создавались музеи (в том числе и знаменитая «Кунсткамера в Санкт-Петербурге»).

День Науки в СССР начали праздновать после публикации В.И. Лениным статьи «Набросок научно-технических работ», которая определила цели и пути развития науки на ближайшие десятилетия. Сама же Академия Наук СССР основалась в 1925 году. Именно в СССР была запущена первая атомная



станция, создан первый искусственный спутник Земли, а также появилась новейшая наука-космонавтика! На новый уровень вышли астрономия и биология.

Позже, в 1991 году Академия Наук СССР была переименована в Российскую Академию Наук. А уже в 1999 году в честь 275-летия основания Академии Наук президентом РФ был подписан приказ об учреждении Дня российской науки. С тех самых пор 8 февраля является официальным праздником всех российских учёных.

Хотя День российской науки не является выходным днём, его широко отмечают практически во всех научных коллективах. Стало доброй традицией в этот день проводить семинары и устраивать научные конференции. Интересным фактом является и то, что часто на этот день назначаются защиты диссертаций, ведь получить кандидатскую или докторскую в праздник всех учёных это особо приятно и почётно!

Подготовила: Keta t.d.

## ЭПИДЕМИЯ КАК ПРАЗДНИК, ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ПРАЗДНИК!

В России на 2016 год, пришлось вспышка очень большой эпидемии свиного гриппа! Скажу сразу, что от осложнений уже умерли примерно 200 человек.

Что же такое вирус? Это неклеточный инфекционный агент, который может воспроизводиться только внутри живых клеток. Вирусы как правило вызывают болезни.

Болезнь очень плохо, не важно чем, но как ни странно есть даже праздник «Всемирный день больного» - мероприятие задумано, скорее, как некий социальный шаг, направленный на поддержку людей, попавших в печальную категорию больных.

Всемирный день больного был учрежден 13 мая 1992 года по инициативе ныне покойного Папы Иоанна Павла II. Впервые Всемирный день больного был отмечен 11 февраля 1993 года. Дата была выбрана в связи с тем, что католики всего мира издревле отмечают 11 февраля День больного. На самом деле я не хотел сказать, что это праздник. Просто для меня это некая ирония, когда люди, да и то не все, начинают лучше думать о больных и ухаживать за ними, в общем, вспоминают о больных только в этот день. На мой взгляд, это очень лицемерно. Кстати, к этому дню можно отнести еще и душевнобольных людей.

Ну, а теперь вернемся к реалиям нашей страны, к H1N. Какие же у него симптомы? Как обезопасить себя и близких? Как лечиться, если кажется, что уже заболел? Как не заразить других людей?

Симптомы банальны: высокая температура, сопровождаемая головными болями и ломотой в суставах, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, озноб, чувство усталости, иногда понос и рвота.

Простые правила защиты от вируса:

- избегать мест большого скопления людей;
- при контакте с окружающими использовать медицинскую маску;
- не трогать грязными руками нос, рот и глаза. чаще мыть руки, проводить влажную уборку в квартире или на рабочем месте, проветривать помещения;
- больше времени проводить на свежем воздухе, гулять, правильно питаться и как следует высыпаться, давая своему организму возможность восстановить ресурсы.

Не стоит заниматься самолечением, лучше вызвать врача или обратиться за помощью в ближайшее медицинское учреждение, при этом не выходите на улицу без маски, даже здоровым людям она не помешает. Чаще всего этот вирус дает осложнение на легкие, причем пневмония и дыхательная недостаточность могут возникнуть буквально за сутки.

Будьте здоровы и осторожны!

Подготовил: Антон Кантаев